

運動意欲を高めるための体操試案 —ラジオ体操とそのアレンジ体操の比較から—

窪谷祥子（200911954、体操コーチング論）

指導教員：長谷川 聖修、遠藤 卓郎、本谷 聡

キーワード：運動嫌い、体づくり運動、ラジオ体操、ジャンピング体操

【目的】

子どもの体力・運動能力は二極化傾向にあり、「運動、体育嫌い」への対応が求められている。そのために、体力向上を目的とした「体づくり運動」において、子どもたちの運動意欲を喚起できないか考えた。

そこで本研究では、「体操」に着目し、成人男女6名を対象として、ラジオ体操とこれをアレンジした体操を実施させ、その際の心拍数を計測し、各体操前後における二次元気分尺度の変容などを調査することで、運動意欲を高めるための体づくり運動教材についての基礎的知見を得ることを目的とした。

【方法】

対象：T大学 学生6名

実験方法：HRモニターで心拍数を計測し、ラジオ体操とアレンジした体操（以下ジャンピング体操とする）を行った。ジャンピング体操は、k-pop、KARAの「jumping」という音楽に合わせて、ペア運動で構成した（写真1）。各体操の実施前に二次元気分尺度を、実施後に二次元気分尺度とBorg指数をそれぞれ記入する。また、全体体操終了後に内省調査を実施した。



ひねる運動

手足の運動

図1 ジャンピング体操の運動例

【結果】

1. 心拍数およびBorgの主観的運動強度を比較すると、全ての被験者においてジャンピング体操の方が高い傾向を示した。
2. 体操前後における二次元気分尺度の変化は、ラジオ体操においては個人差が認められたものの、休息に適したエリアに集中し、ジャンピング体操においては活動に適したエリアに集中する傾向が認められた。
3. 興味については、被験者全員が、ラジオ体操よりジャンピング体操の方が「楽しかった」と回答し、困難さと活動意欲については、83%の者がジャンピング体操の方が「難しい」、また「活動意欲が高まった」と回答した。

【考察】

ジャンピング体操は、ラジオ体操に比べて、心拍数を上げ、準備運動としてのウォーミングアップとして効果がある可能性が示された。加えて、一人で行うラジオ体操よりも、ペアで実施し、親しみやすく動きやすいリズムの音楽を用いるなどの工夫により、運動に興味を持たせることができた。つまり、体だけでなく心の面からも次に動くための心身の準備ができたと考えられる。また、二次元気分尺度からは、ジャンピング体操は、活動に適した心理状態を生み、一方、ラジオ体操は、心理的にリラックスした状態を引き起こすことが推測された。

【まとめ】

「運動嫌い」を少なくするためには、既存の運動教材だけでなく、子どもの立場から教材を見直し、運動意欲を高めるための、popな音楽の活用や仲間と協同作業など、創意工夫の重要性が明らかになった。