

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—

体操コーチング論研究室

4年 窪谷祥子

1. 背景

○「運動嫌い」

〈問題〉

①体力・運動能力の二極化傾向 1)

→下層の児童生徒の特徴

- ・運動やスポーツに対し消極的 → 「運動嫌い」
- ・体力に自信がない

②「運動嫌い」の原因

・本人自身にかかわる要因

劣等感、失敗への不安、運動の食わず嫌い等

・体育授業における運動場面での喜び経験の欠如

教員の技術中心主義における失敗やみじめさの経験

教材づくりや指導方法について十分な配慮や工夫が必要



○「体づくり運動」

- ・平成20年度より小・中・高において必修化
- ・運動そのものを楽しみ、自身の体力向上に努めることがねらい

授業(単元)として行っているのは約4割程度

(要因)

- ・時間がない
- ・どうすればいいのかわからない

現場で活用できる運動プログラムを考案する必要性



2.研究目的

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

現場で活用できる運動プログラム＝体操

- 体操

準備体操、整理体操→つまらないもの(例)ラジオ体操
体＋心の準備体操＝「運動しよう」という動機づけ



3.研究方法

- 対象:T大学 体育専攻学生 男女6名

- 調査内容
 - ①運動強度測定
 - ・心拍数測定・・・HRモニター
 - ・主観的運動強度・・・Borg指数
 - ②心理変化・・・二次元気分尺度
 - ③内省調査・・・質問紙調査

- 運動プログラム
 - ラジオ体操、アレンジ体操(以下ジャンピング体操)



運動プログラム

ジャンピング体操



手順

準備

- ・ HRモニターの装着、設定
- ・ HRモニター、ビデオカメラ、ストップウォッチの起動

実験①

- ・ 気分尺度の記入
- ・ 運動プログラム(ラジオ体操またはジャンピング体操)の実施
- ・ 気分尺度、Borgの記入

実験②

- ・ 気分尺度の記入
- ・ 運動プログラム(ジャンピング体操ラジオ体操)の実施
- ・ 気分尺度、Borgの記入

調査

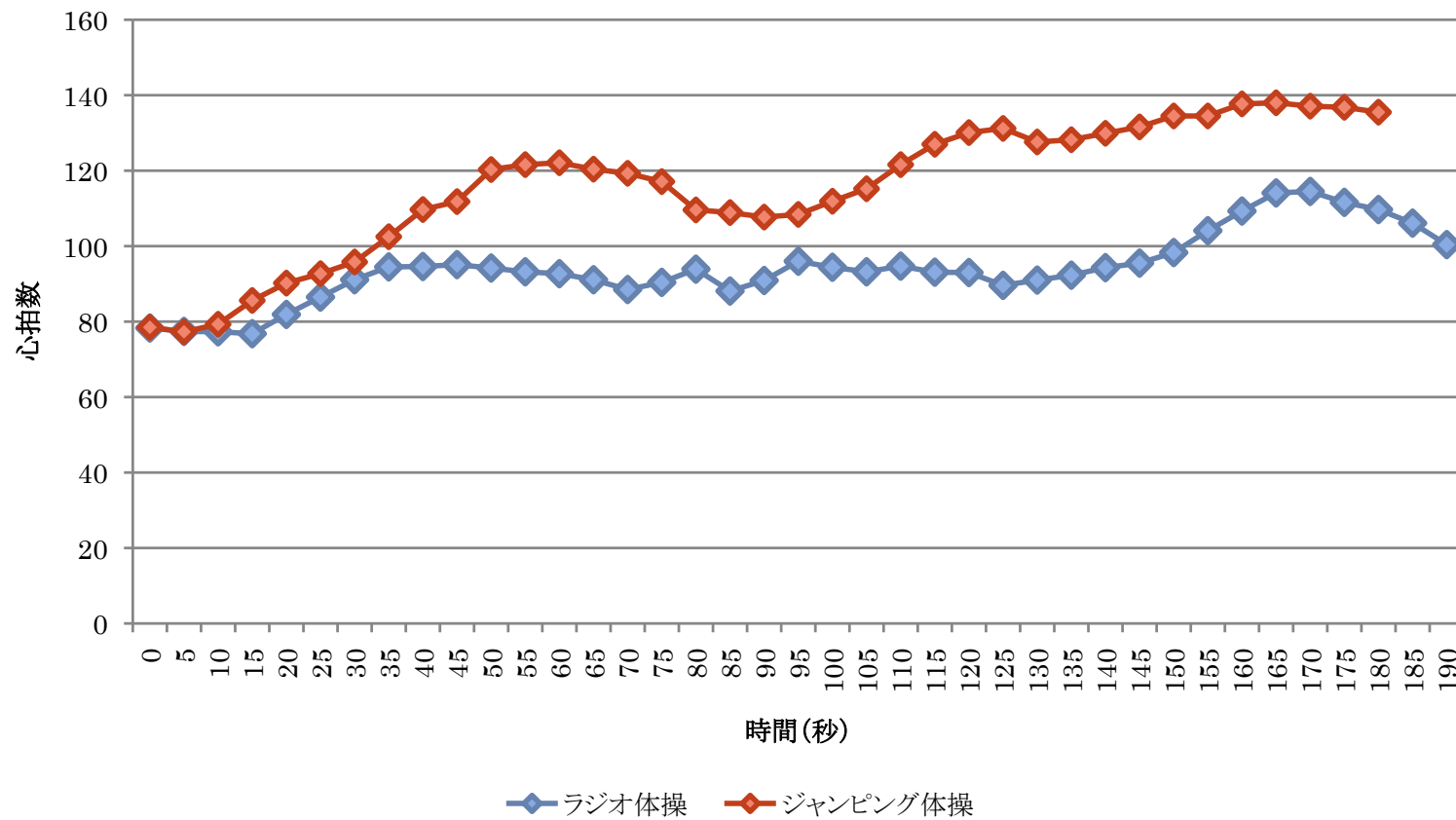
- ・ 内省調査の記入



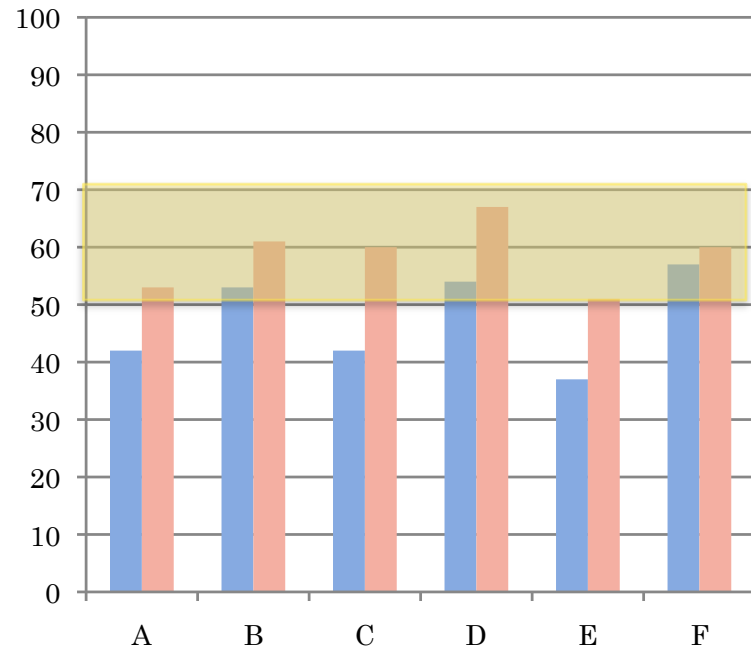
結果

○ 運動強度について

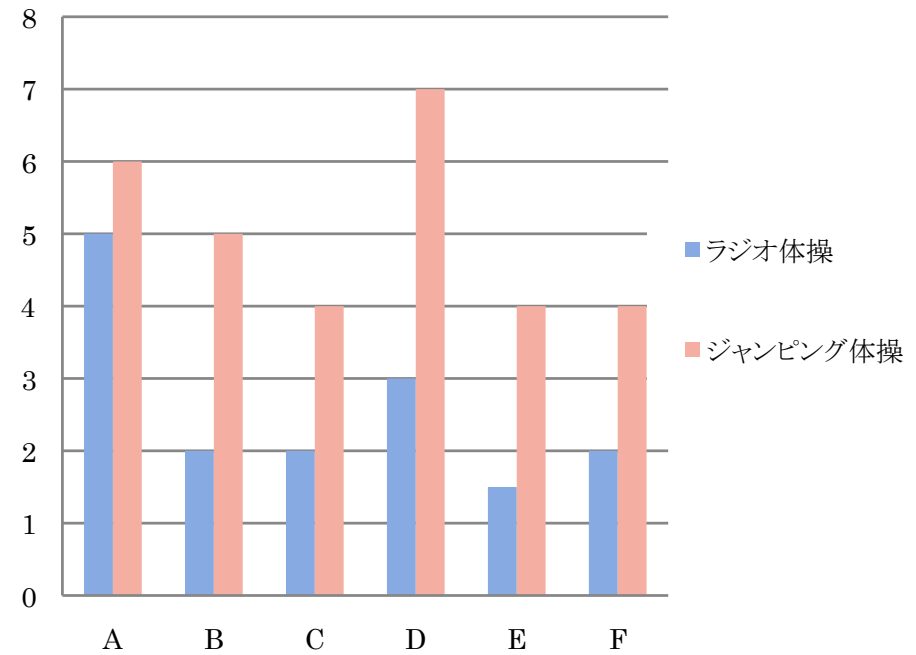
心拍数の経時変化



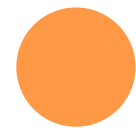
運動強度



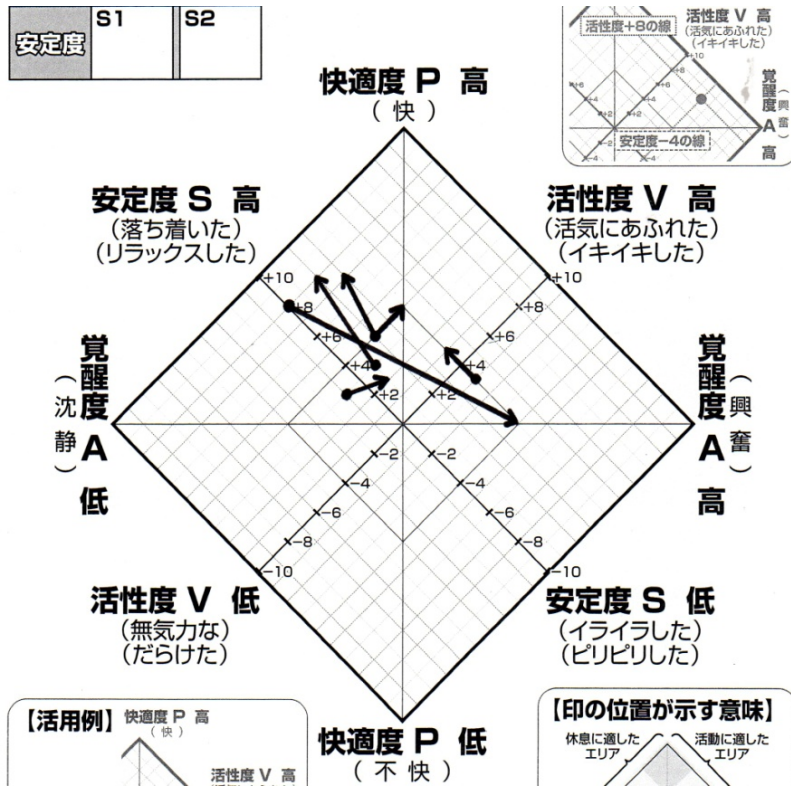
主観的運動強度



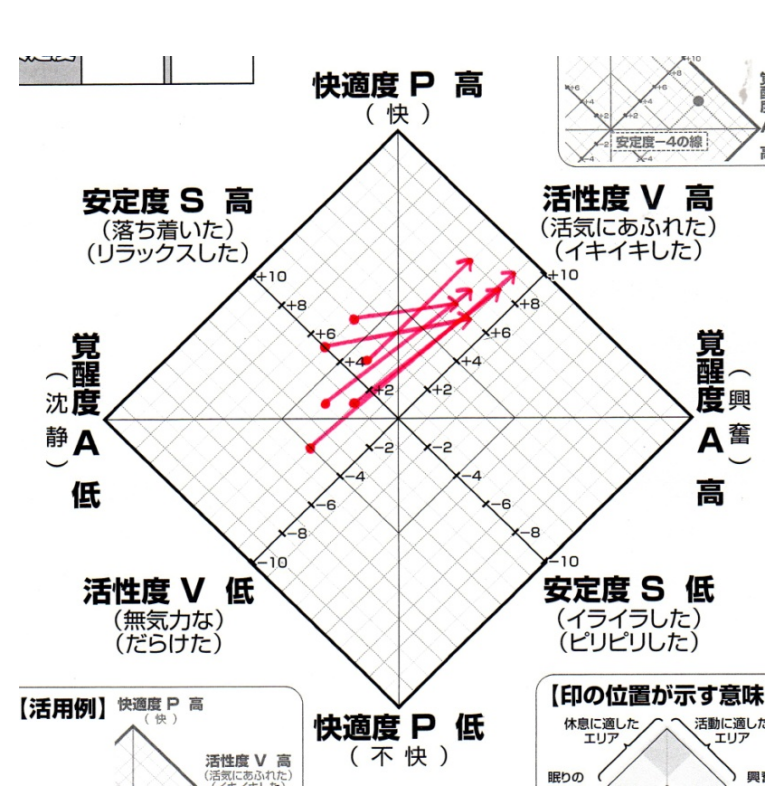
- 運動強度 (%MHR) = (平均心拍数 / 最大心拍数※) × 100
- ※最大心拍数 = 220 - 年齢



○ 心理変化について



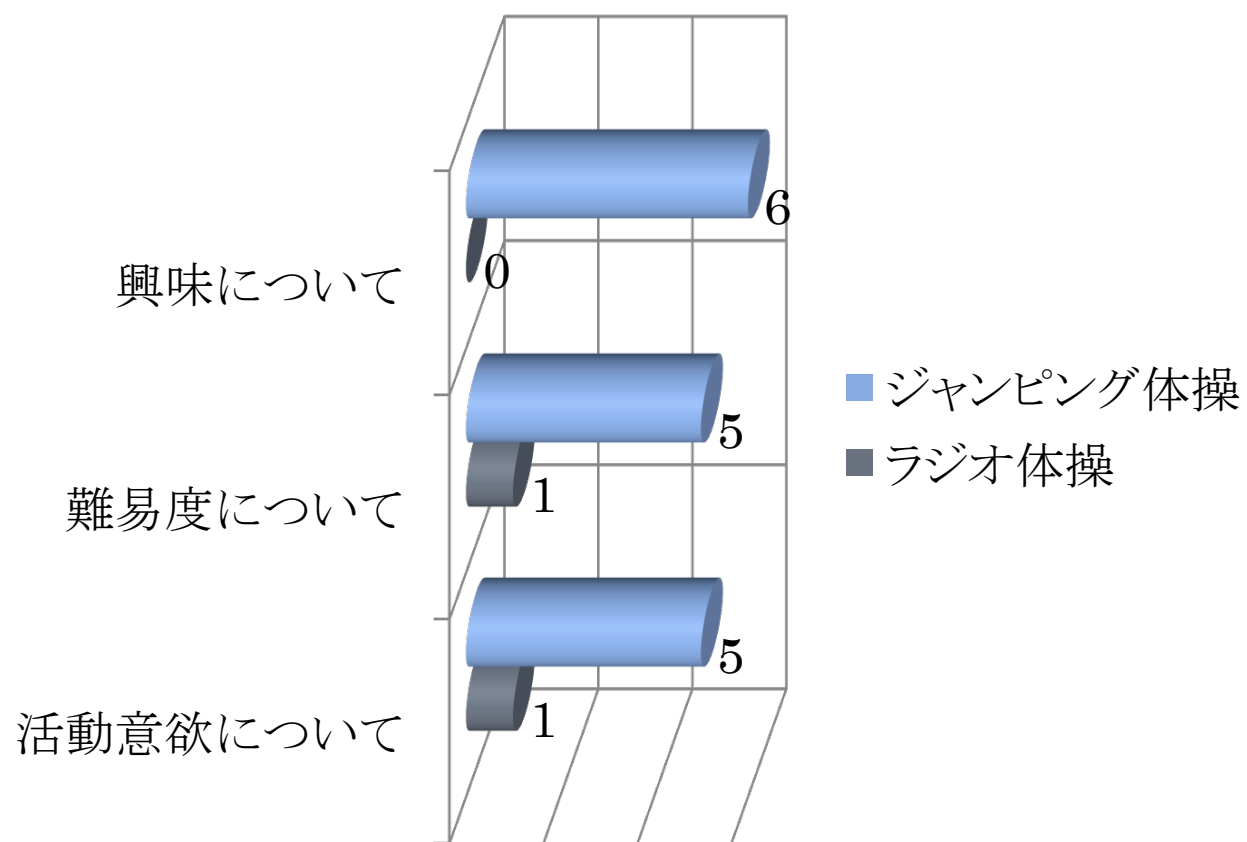
ラジオ体操



ジャンピング体操



○ 内省調査について



まとめ

- 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。
- 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。
- 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、5人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。



有酸素運動に適した強度の
運動で心拍数が上がる



体の準備

ペアで行い、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



心の準備



運動意欲を高める準備運動として有効性が高い

- ラジオ体操: 心理的にリラックス効果がある
→ 整理運動に適している



今後について

- 実際の教育現場において調査をする必要性
 - ・問題点・留意点の発見
 - ・現場の教員の意見

