

Gボールを用いたペア体操の考案と その効果に関する実践的研究

筑波大学 体育専門学群 体操コーチング論研究室 4年 小島瑞貴

背景

学校外の学習活動・室内遊びの時間 **増加↑**

運動する子ども



二極化



運動しない子ども

文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2012)

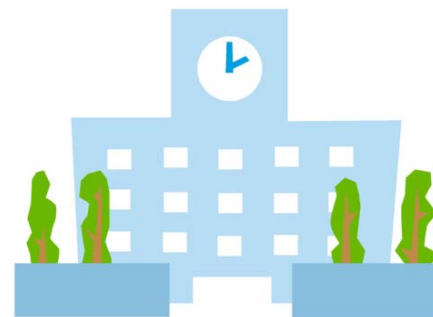
スポーツ・外遊びの時間 **減少↓**

ベネッセコーポレーション「小学生・中学生・高校生の生活時間の実態と意識に関する調査」(2008)

背景

学校体育のあり方の見直し

- ▶ 学習指導要領の改訂
→「体づくり運動」の一層の充実を図る



一方で 教育現場では混乱も・・・

「体づくり運動」を単元として実施していない
ストレッチや準備・整理体操が主な指導内容



「体づくり運動」における教材開発が求められている

岡野昇・伊藤暢浩・山本俊彦・加納岳拓「小学校教師における「体力を高める運動」に関する意識調査」(2010)

先行研究

▶ 運動意欲を高める運動プログラムに不可欠な要素



田村(2011)

もの

運動
プログラム

ひと

おと



長谷川ら(2004)



窪谷(2012)

研究目的

Gボールを用いたペア体操を考案し、大学生及び大学院生を対象として、ラジオ体操第一とGボールを用いたペア体操を実施し、プログラム評価、心拍数、心理変容を比較検討することで、体づくり運動における運動意欲を高める運動プログラムについての基礎的知見を得ることを目的とした。

研究方法

▶ 調査対象

体育を専攻する大学生及び大学院生 男女10名(男性3名、女性7名)

▶ 調査日時

第1回 2013年10月10日(木) 10:00-12:00

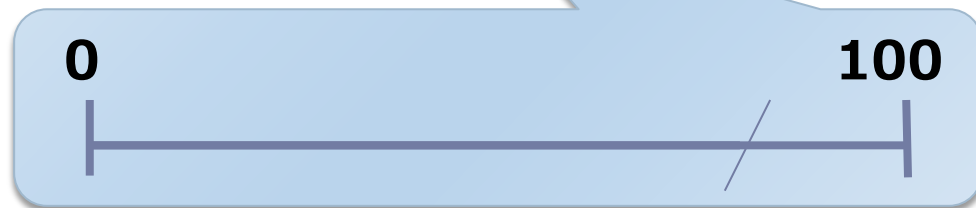
第2回 2013年10月17日(木) 10:00-12:00

▶ 調査項目

1) プログラム評価: ビジュアルアナログスケール法(VAS法)

2) 運動強度: 修正ボルグ・スケール、心拍数

3) 心理変容: 二次元気分尺度



研究方法

▶ 実験手順

準備

- 心拍計の装着
- 5分間安静

実験1

- 二次元気分尺度の記入
- 運動プログラム(基本編またはGボール編)の実施
- 二次元気分尺度、主観的運動強度、プログラム評価の記入

休憩

- 10分間安静

実験2

- 二次元気分尺度の記入
- 運動プログラム(基本編またはGボール編)の実施
- 二次元気分尺度、主観的運動強度、プログラム評価の記入

研究方法

▶ 運動プログラム

1) 基本編: ラジオ体操第一

【伴奏音楽】 ラジオ体操第一

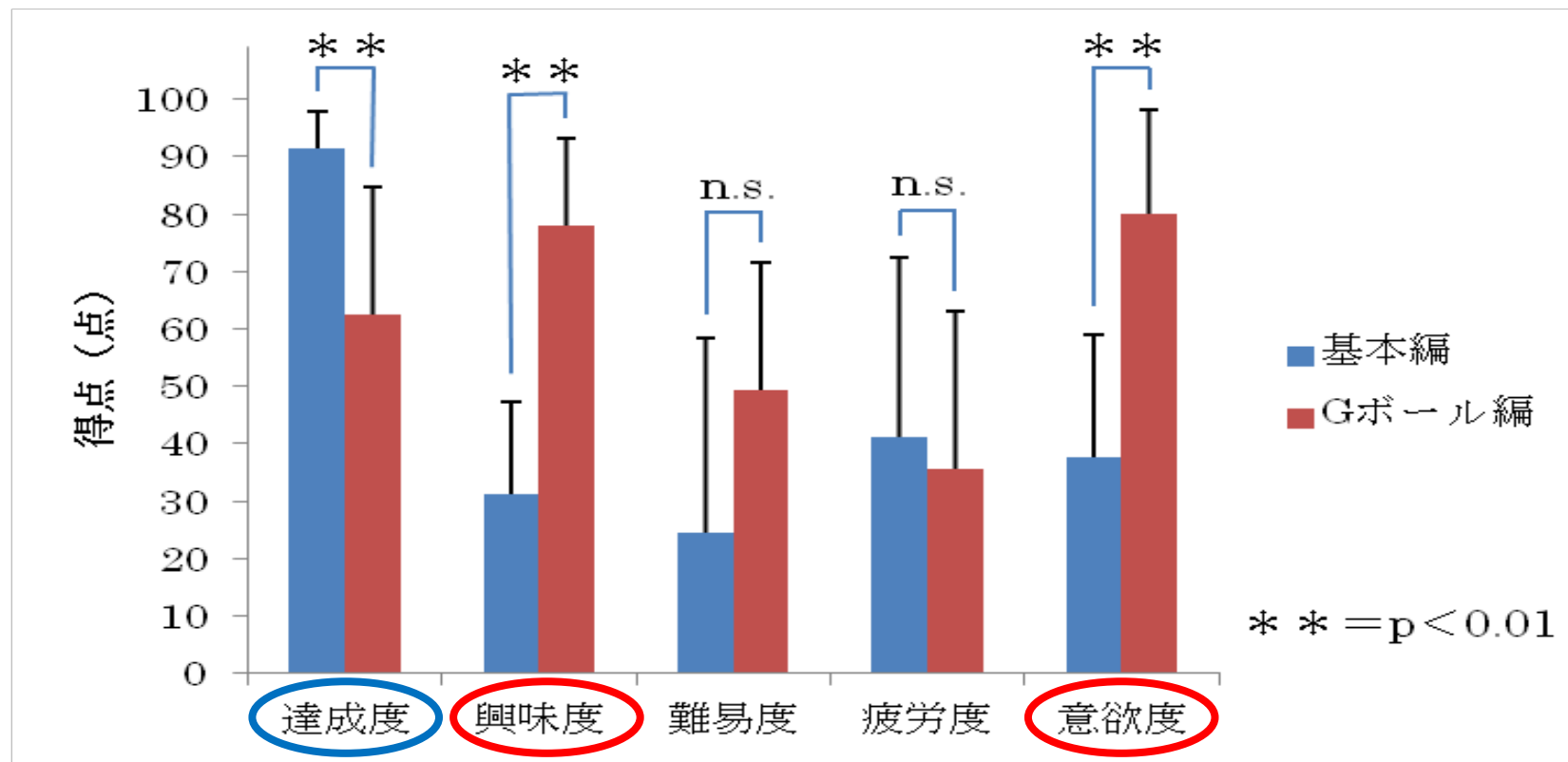
2) Gボール編: Gボールを用いたペア体操

【伴奏音楽】 ラジオ体操第一

Starving Trancer feat.TEACHER

結果

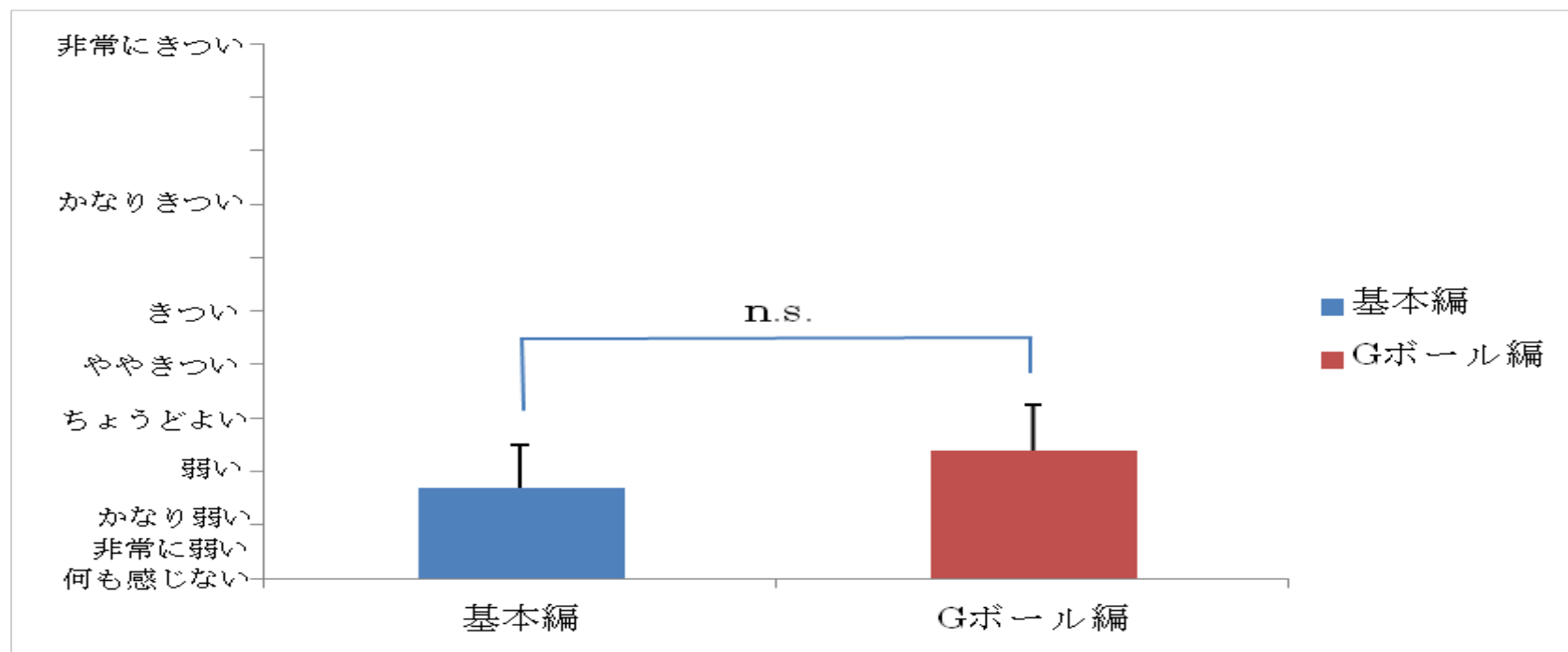
▶ 全体の評価



結果

▶ 運動強度

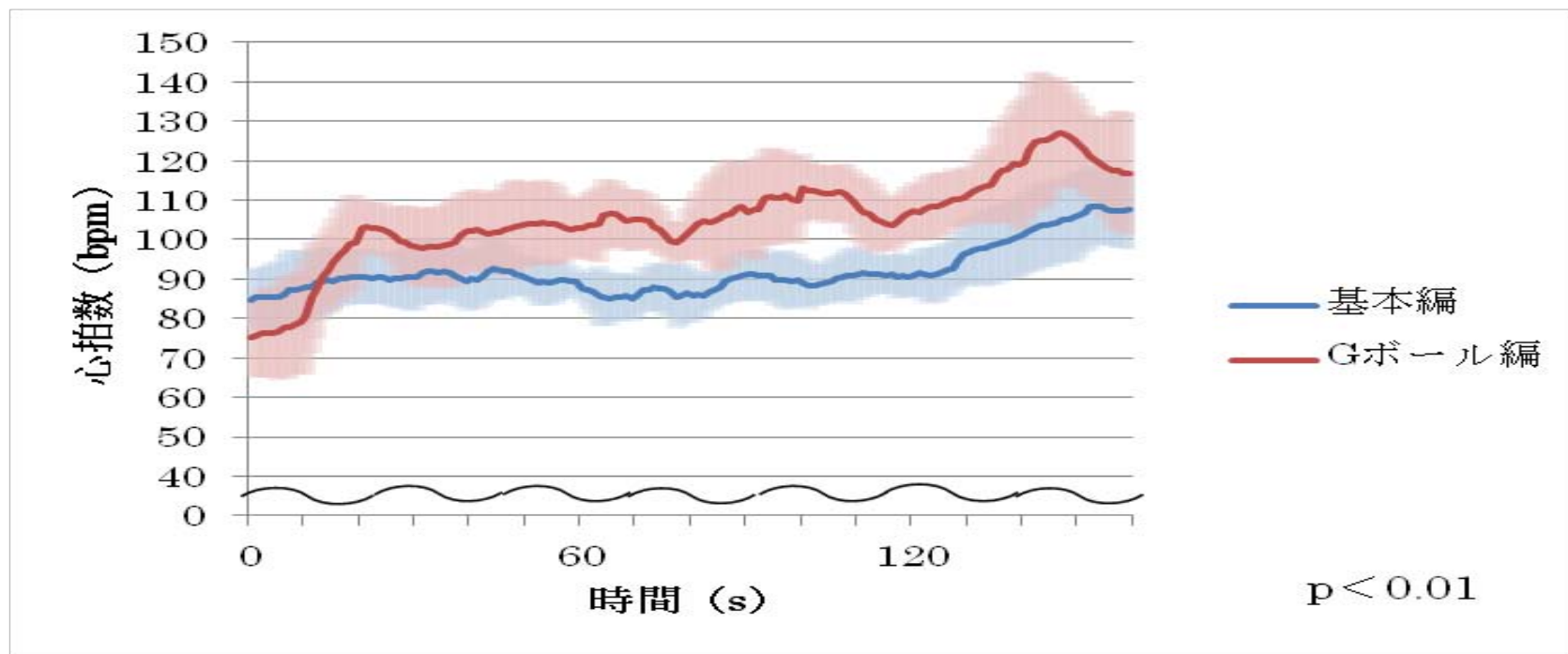
1) 主観的運動強度(修正ボルグ・スケール)



結果

2) 客観的運動強度(心拍数)

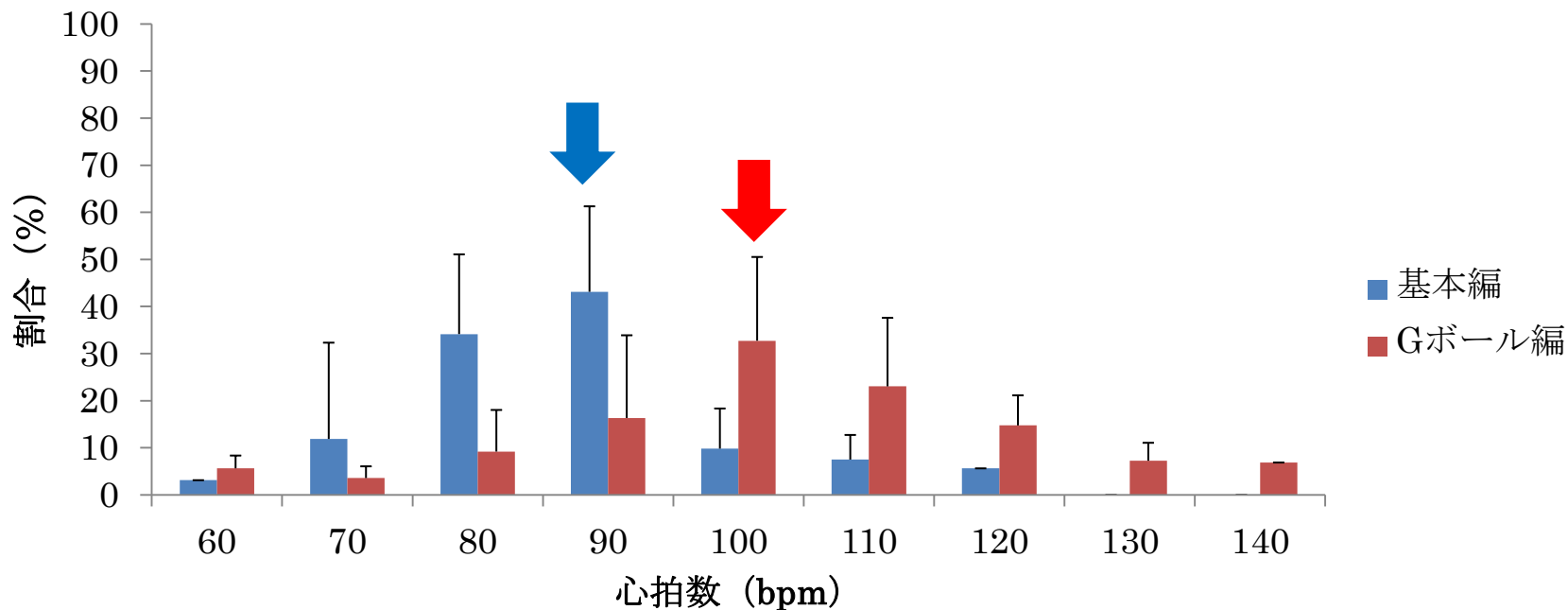
① 全被験者の心拍数の変容



結果

2) 客観的運動強度(心拍数)

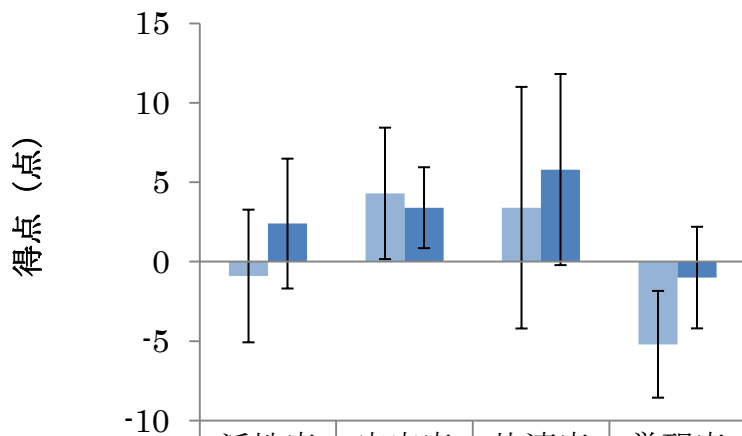
② 全被験者の心拍数の分布



結果

▶ 心理変容(二次元気分尺度)

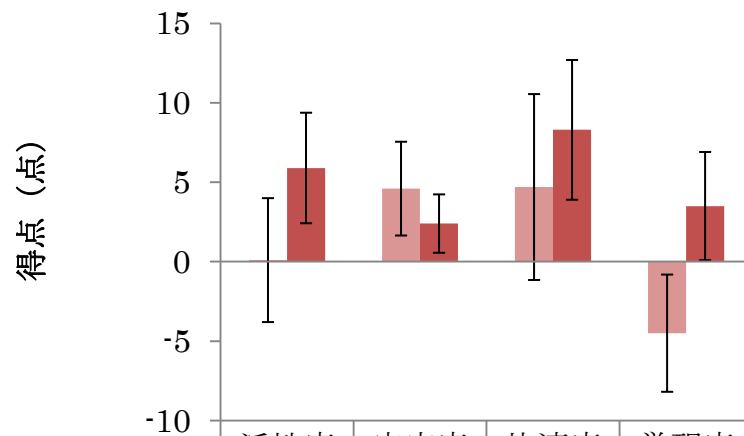
<基本編>



	活性度	安定度	快適度	覚醒度
■ 基本編 実施前	-0.9	4.3	3.4	-5.2
■ 基本編 実施後	2.4	3.4	5.8	-1.0

ゆったり→平常心

<Gボール編>



	活性度	安定度	快適度	覚醒度
■ Gボール編 実施前	0.1	4.6	4.7	-4.5
■ Gボール編 実施後	5.9	2.4	8.3	3.5

ゆったり→イキイキ

結果

▶ Gボール編における各運動別評価

1) 達成度

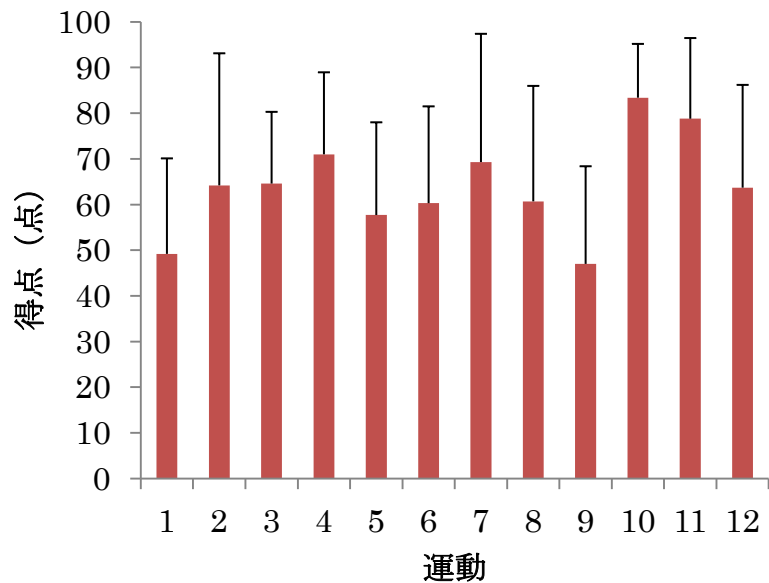
	できた	できない
運動 1	9 人 (90%)	1 人 (10%)
運動 2	10 人 (100%)	0 人 (0%)
運動 3	10 人 (100%)	0 人 (0%)
運動 4	10 人 (100%)	0 人 (0%)
運動 5	9 人 (90%)	1 人 (10%)
運動 6	8 人 (80%)	2 人 (20%)
運動 7	7 人 (70%)	3 人 (30%)
運動 8	9 人 (90%)	1 人 (10%)
運動 9	10 人 (100%)	0 人 (0%)
運動 10	8 人 (80%)	2 人 (20%)
運動 11	7 人 (70%)	3 人 (30%)
運動 12	6 人 (60%)	4 人 (40%)

結果

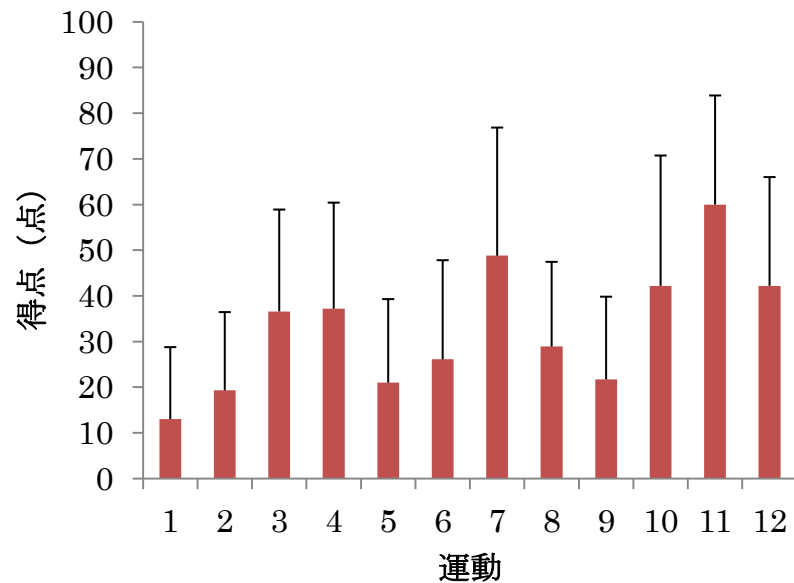
▶ Gボール編における各運動別評価

2) Gボールを用いたペア体操における各運動別評価

興味度

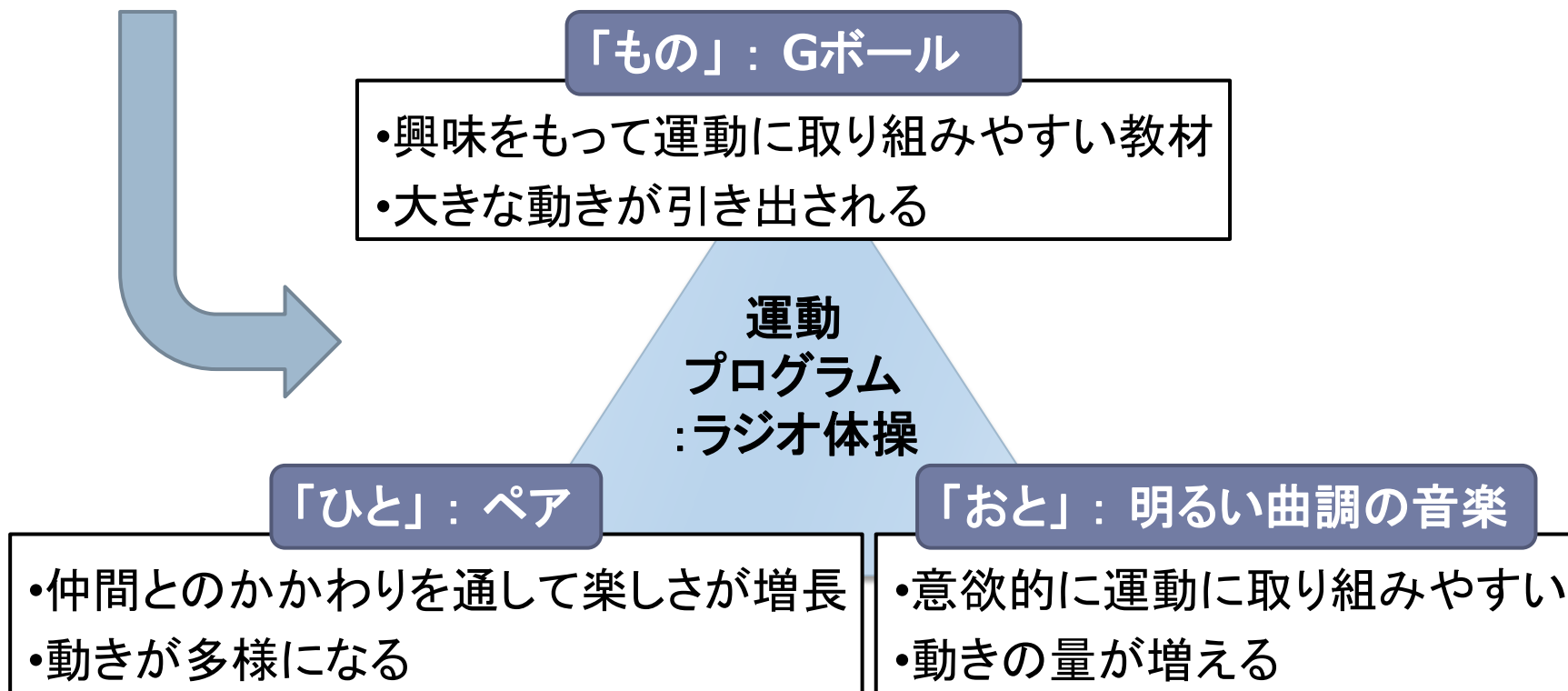


難易度



考察

Gボール編については、興味度や意欲度が高く、客観的運動強度も高かった



結論

- ▶ 本研究では、運動意欲を高める要素として、「もの」、「ひと」、「おと」に着目し、それらの要素を含む運動プログラムを考案した。
そして、大学生及び大学院生を対象に、その運動プログラムを実施し、効果を検証した結果、**運動意欲を高める運動プログラムとして、一定の効果が認められた。**
- ▶ 今後は、**児童や生徒**に対して、同様の実験を行うことで、体づくり運動における運動意欲を高める運動プログラムとしての効果を検証する必要があると考えられる。