

# Gボールを用いたプレ（イ+トレ）ーニングの試み ージュニアサッカークラブチームを事例としてー

鈴木 王香

体育学専攻  
指導教員 長谷川 聖修

## Trial of the pl(ay+tr)aining using G-ball -A case study on junior soccer club team- Ohka SUZUKI

The purpose of this study was to gain the knowledge of G-ball as teaching methods that focus on “play” and “training”. For this purpose, I researched the achievement of G-ball and self-reflection survey to the students who belonged to the junior soccer club team, and I interviewed with junior soccer club’s coaches.

As a result, the following things were shown.

- 1) In the achievement of G-ball, post intervention of Rolling and Balance were higher than the pre intervention in any control group( $p<0.05$ ). However, Bound was different change every control group.
- 2) In the self-reflection survey, “fun” was over 80% both pre and post intervention.
- 3) In the interview survey of junior soccer club’s coaches, elementary school group tended to play with G-ball voluntary. On the other hand, junior high school and senior high school students tended to make the training of balance and trunk in addition to sense of play.

In conclusion, it is important for developmental stage of the child to practice the program changing the percentage of play and training.

### 【序論】

今日、ジュニアスポーツの普及・強化により子どもが発達の早期段階から単一のスポーツ種目を行う傾向があり、その身体的・精神的な弊害が指摘されている。一方、平成20年改訂小学校学習指導要領解説体育編<sup>2)</sup>では、低学年におけるあらゆる運動領域に「運動遊び」という用語が用いられているが、中・高学年では「運動」として取り扱われる。しかし、どの発達段階においても遊びを伴った多様な運動経験を積み重ねることが必要であると考えられる。そこで、無我夢中になって遊ぶ「プレイ」と、ある目的を達成する手段的行為である「トレーニング」を融合させた「プレ（イ+トレ）ーニング」<sup>1)</sup>の視点に着目した。長谷川<sup>1)</sup>は、「体育やスポーツの実践的な場面では『Gボール運動』のように、両者が互いに補い合う営みは数多く存在している。対極化された志向よりも、こうした遊戯的な活動の中に身体負荷の強い要素を含んでいく運動内容は、身体運動の深まりを一層豊かにしてくれる」と述べている。

また、Gボールは、空気を入れた状態で人が上に乗って使用することができるビニール製のボールである<sup>3)</sup>。このGボールは、「バランス」、「ローリング」、「バウンド」という動きを通して様々な体験ができ、遊戯性を生み出すものとして期待される。

### 【目的】

本研究は、ジュニアサッカークラブチームに所属する児童・生徒を対象とし、およそ4ヶ月間自主的にGボール運動を実施した前後におけるGボール種目の達成度・内省調査と、介入後の指導者へのインタビュー調査を通して、遊戯性とトレーニングに重点を置いたGボール運動の指導法に関する基礎的な知見を得ることを目的とした。

### 【研究方法】

- 1) 対象  
ジュニアサッカークラブチーム男子 41名  
(12.3±2.1歳)  
対象群 小学生 21名、中学生 12名、高校生 8名
- 2) 調査日時  
1回 60分  
<介入前測定>  
2013年3月22日(中・高)、4月11日(小)  
<Gボール指導(一回)>  
2013年6月27日(小)、7月2日(中・高)  
<介入後測定>  
2013年8月1日(高)、8月23日(小・中)
- 3) 調査項目  
①Gボール種目達成度調査  
日本Gボール協会が作成した「みんなでちゃれんGボール！」をGボール種目達成度として使用

した。種目は「バランス」「ローリング」「バウンド」で、難易度別に5段階に設定されている。



写真1 バランス・ローリング・バウンドの一例

## ②内省調査

「楽しさ」「効果」「難易度」「継続性」の4つについて5段階で設定した。

## ③指導者へのインタビュー調査

ジュニアサッカークラブチームの指導者5名を対象とし、半構造化インタビューを行った。質問項目(1)は「今回のGボールプログラムは、トレーニングとして活用できたか」、(2)「サッカーのパフォーマンスという点において、Gボールの基本動作の習得は役立つと思うか」とした。

## 【結果と考察】

### 1)Gボール種目達成度調査

#### ①バランス種目

どの対象群においてもGボール介入前に比べ介入後の値が有意に高くなった ( $p < 0.05$ )。この要因として、バランス種目は、座位でバランスをとる、膝立ちでバランスをとる、伏臥位でバランスをとる等の静的な動きが多く、また一人でも比較的取り組みやすい課題が多かったため、対象者が行きやすかったことが挙げられる。

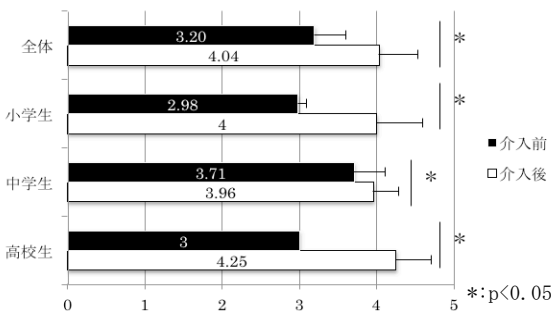


図1 介入前後におけるバランス種目達成度比較

#### ②ローリング種目

どの対象群においてもGボール介入前に比べ介入後の値が有意に高くなった ( $p < 0.05$ )。ローリング種目は、他の運動では経験することの少ない体のひねりやGボールを体の上で転がす等の動的な動きであった。そのため、バランス種目において介入前の全体平均値が3.20点であったのに比べ、ローリング種目は2.70点と低い傾向を示した。しかし、介入後では、これらの難度の高い課題に順応し、達成度が高くなったと考えられる。

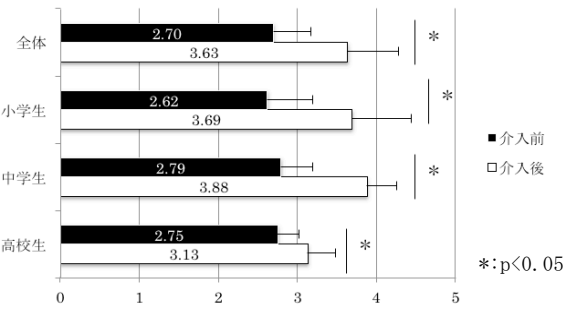


図2 介入前後におけるローリング種目達成度比較

#### ③バウンド種目

全体ではGボール介入前に比べ介入後は高い値を示したが、有意な差は見られなかった。対象群別にみると、中学生群は介入後に有意に値が高くなり、高校生群は介入後に有意に値が低くなった ( $p < 0.05$ )。このように対象群により変化に違いが認められたのは、バウンド種目がGボールの弾性を利用した動きや体幹の筋群をリズムカルに収縮しながらバランスをとる等の複雑課題であったためと考えられる。このことは、介入前の全体平均値が1.85点と他の種目に比べて低かったことから裏付けられる。

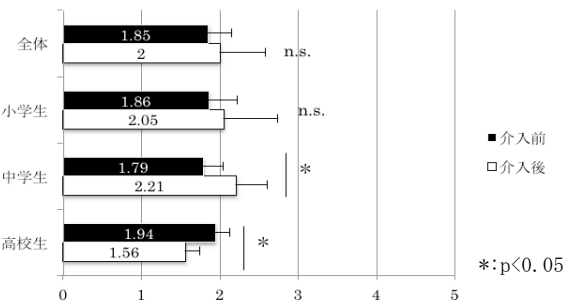


図3 介入前後におけるバウンド種目達成度比較

## 2)内省調査

### ①楽しさ

どの対象群でも介入前後共に楽しいと回答する対象者が8割を越えた。Gボール介入前の調査時はGボール経験のない対象者が多く、興味関心の高い状態での調査となったため楽しく感じられたと考えられる。

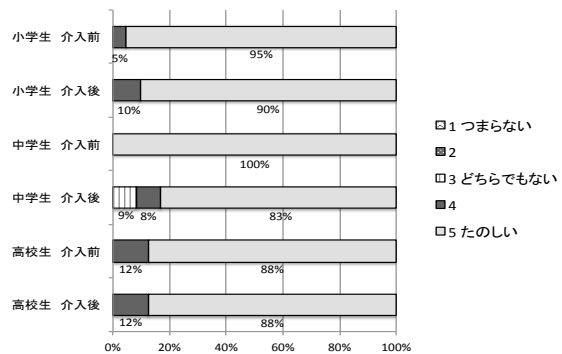


図4 介入前後における対象群別の楽しさの比較

## ②効果

小・中学生群は介入前に比べ介入後減少傾向であるのに対し、高校生群は増加傾向にある。西<sup>4)</sup>は、高校生の心理的特徴を、「今までのように気楽にサッカーを楽しむのではなく、本格的にサッカーを続けていく厳しさを学ぶ時期でもある。高校生にもなると理性的に分析し、自分を意識的に調節できるようになる」としている。このことから、上の年代ほどGボールをトレーニングとして捉え、動きの意味や効果を問う可能性があるため、課題で比較的頻繁に使われた体幹等に効果があると見なしたと考えられる。

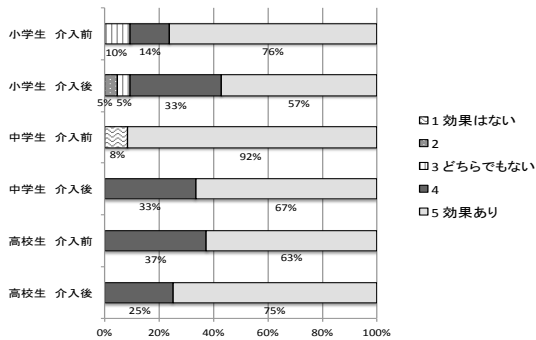


図5 介入前後における対象群別の効果の比較

## ③難易度

小学生群に大きな変化はなく、中学生群は介入前に比べ介入後減少傾向、高校生群は増加傾向にある。これは、高校生がGボール種目でローリングとバウンドの達成度が低かったことから、難しいと判断したと推察される。

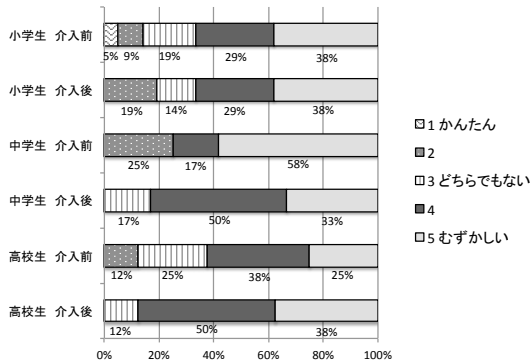


図6 介入前後における対象群別の難易度の比較

## ④継続性

小・中学生群は介入前に比べ介入後減少傾向であるのに対し、高校生群は増加傾向にある。これは、効果の項目と同様にGボールをトレーニングとして捉える傾向のある高校生が、今回のプログラムを有効なトレーニング手段と考えたことが要因として推察される。

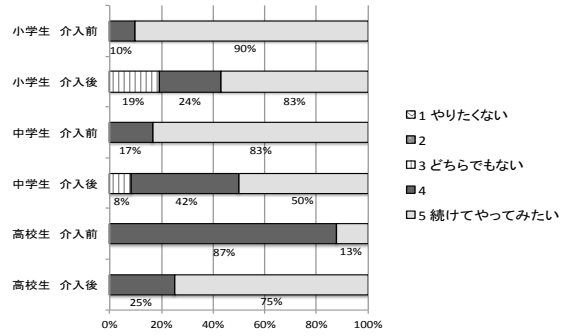


図7 介入前後における対象群別の継続性の比較

## 3) 指導者へのインタビュー調査

表1、表2はインタビューの際に得た音声データを文字化し、内容別にカテゴリ、サブカテゴリに分けたものである。小学生チーム担当指導者は(小)、中学生チーム担当指導者は(中)、高校生チーム担当指導者は(高)と略す。

### ①質問項目(1)について

表1 質問項目①について

カテゴリ	サブカテゴリ
ねらい	トレーニング
	コーディネーション
	遊戯性
対象	経験 発達段階
問題点	指導者 時間 プログラム

カテゴリ「ねらい」で、「元々リハビリにGボールを活用していたが、週1回の体幹トレーニングとしても使うようになった(高)」から、中・高校生チーム担当指導者はGボールをトレーニングとして活用する傾向がみられた。一方、小学生チーム担当指導者は「自分の体をコントロールする、うまく動かすといったことに関して、Gボールを使うことで楽しみながら行っているように感じる」から、多様な運動経験として活用することに重点を置く傾向にあった。このように、発達段階によってGボール運動の捉え方は異なるものの、全指導者がGボール運動中の選手は楽しげであったとしていることから、活用目的に関わらずGボールに遊戯性の可能性があることが示唆される。

カテゴリ「対象」で、「小学生はGボールに対して遊びの感覚が強く、自主的に行う選手が多かった(小)」から、今回のプログラムは下の年代にとって遊戯性の強い傾向が認められる。一方、「基本的に年齢が下がるほどGボールに興味を持って行う傾向。上の年代はメニューを与えようとする傾向にある(中)」から、年代が上がるにつれて課題の効果等のトレーニング要素を踏まえた運動内容が必要であると推察される。

カテゴリ「問題点」で、「コーチ自身がGボールをどこまでサッカーにつなげられるかが明確に分かっていないため、選手に勧めることができない(中)」から、指導者自身がGボール運動の指導や効果に関する知識が少ないことや練習時間の問題、発達段階にある体への負担を考慮したプログラムの必要性が考えられる。

②質問項目(2)について

表2 質問項目②について

カテゴリ	サブカテゴリ
効果	柔軟性
	バランス
	コーディネーション
提案	発達段階
	改善

カテゴリ「効果」で、どの発達段階でも柔軟性や体のバランスを確認する手段として有効であると捉える傾向が認められた。一方、「最近転倒するときに変な手のつき方をする子がいる。Gボールをするとバランスはもちろんのこと地面に転がることも多く、サッカーのトレーニングだけではなかなか経験できない(中)」と、Gボール運動の特性である「転ぶ」点が着目されたことに加え、不安定な状況で体のコントロール方法を獲得する点が、サッカーにおける相手との接触や空中でのボール操作等に有効であると捉えられたことが示唆される。

カテゴリ「提案」で、「発達が促される下の年代からこのような基礎的な動きを積み上げていく形が良いと思う(中)」から、発達の早期段階からGボール運動のような多様な運動経験を積むことが求められていることが示唆される。一方、「年齢があがるにつれトレーニング要素やサッカーと直結させる要素を入れることで選手のモチベーションも維持できると思う(高)」から、発達段階に応じ、サッカーに関連する動きを入れることで、より選手の中で動きをイメージしやすいと捉えられたと考えられる。

【結論】

本研究では、以下のことが明らかになった。

1. Gボール種目達成度調査において、バランス種目とローリング種目は、どの対象群においてもGボール介入前に比べ介入後の値が有意に高くなった ( $p < 0.05$ )。バウンド種目は対象群別において差が顕著であった。
2. 内省調査において、「楽しさ」はどの対象群でも介入前後共に8割を越えた。「効果」「継続性」は小・中学生群は介入前に比べ介入後に低い値を示し、高校生群は高い値を示した。「難易度」は、対象群別において

異なる変化傾向を示した。

3. 今回のGボールプログラムにおけるトレーニングとしての活用に関する指導者へのインタビュー調査から、小学生群では自由時間に自主的に遊ぶ傾向があるのに対し、中・高校生群は体幹やウエイトトレーニングの時間に活用する傾向が認められた。
4. サッカーのパフォーマンスにおけるGボールの基本動作習得の有効性に関するインタビュー調査から、どの対象群でも体をコントロールする点で役立つと捉える傾向が認められた。

これらのことから、発達段階におけるGボールの取り組み方として、下の年代では課題を設けるのではなく、自由な動き方を互いに共有し合うことで多様な運動経験を積むような遊戯性を重視したプログラム、上の年代ではトレーニング要素を重視したプログラムを取り入れる必要があると思われる。しかし、内省調査で「楽しさ」の項目がどの対象群でも高い値を示したことから、Gボールは遊戯性を引き出す観点から有効であると考えられる。

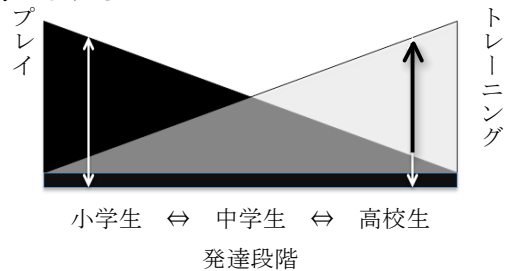


図8 プレイとトレーニングの関係性

よって、小学生から高校生を対象としたどのGボールプログラムにおいても遊戯性を伴う運動を基礎とすることで、より豊かな運動経験につながることを期待される。その際、子どもの発達段階に応じて、遊戯性とトレーニングの比率を変化させたプログラムを実践していくことが重要であると考えられる(図8)。こうした多面的なプログラムの提供が、スポーツの早期教育下に身を置く子どもの問題を解決するための糸口となると信じる。

【引用・参考文献】

- 1) 長谷川聖修「遊び+トレーニング=プレーニング」日本体育学会方法専門分科会会報第35号(2009) p145-149
- 2) 文部科学省 小学校学習指導要領解説 体育編 平成20年8月 p12
- 3) 日本Gボール協会 HP (参照日 2013. 11. 30) <http://www.g-ball.jp/Q&A.html>
- 4) 西政治「日本サッカーにおける育成期一貫指導の重要性と課題」(2008)