

多様なボールを活用した運動プログラムの創作に関する一考察

西島 直希 (201011995、体操コーチング論)

指導教員：本谷 聡、遠藤 卓郎、長谷川 聖修

キーワード：巧みな動き、用具、バスケットボール

【目的】

近年、子ども達を取り巻く環境は著しく変化し、子どもの体力は昭和60年頃から長期的に低下傾向であることや、指導の勝利主義による早期専門化の問題が指摘されている。

バスケットボール領域においては、ジュニア層の指導内容に関する研究の多くが技術解説書であり、発達段階に即した体系化された指導内容がほとんどないと報告されており、実際の指導現場においても、様々な状況下において体をコントロールする能力の低さが見られる。

この問題に対して先行研究では、遊びや運動の際に用具を用いることで解決させようとする取り組みがあり、様々な運動動作を経験させることをねらいとした運動プログラムの必要性が高まってきていると考えられる。

本研究は、形や重さの異なる多様なボールを活用した運動プログラムを創作し、中学生の男子バスケットボール部員を対象に実施することにより、その運動プログラムの有用性を検討することを目的とした。

【方法】

1)対象：つくば市T中学校バスケットボール部員15名

2)実施方法：4日間で12種類の運動プログラム(表1参照)を行った。1回につき3種類の運動プログラムを約10分ずつ実施し、その後に達成度、興味度、困難度に関するアンケートを直線上に縦印をつけて評価するビジュアルアナログスケール法で記入させ、内省調査を実施した。また、自由記述での感想を記入させた。

表1 運動プログラムの内容

①股通しドリル	②Gボールパスvol.1
③Gボールサイドドリブル	④ボールジャグリング
⑤Gボールパスvol.2	⑥上げ下げドリブル
⑦ボールタップ	⑧Gボールパスvol.3
⑨Gボールシュート	⑩ボール回し
⑪Gボールパスvol.4	⑫サークルドリブル (図1参照)



図1 サークルドリブルの様子

【結果と考察】

達成度の全体平均値は 76.9 ± 21.1 であり、実施した全運動プログラムのうち約 8 割は達成することができた。形や重さの異なるボールを用いた運動プログラムにおいても、対象者は比較的達成することができた。

興味度の全体平均値は 92.1 ± 13.3 と 約 9 割の高い値を示した。標準偏差を見ると、達成度と困難度にばらつきがあるにもかかわらず、興味度は比較的小さかったことから、全プログラムが対象者にとって、魅力的であったことが考えられた。

困難度の全体平均値は 51.7 ± 28.6 であり、実施した全運動プログラムにおいては約 5 割と適切な課題設定だったことが推察された。最も困難な課題は股通しドリル (66.8 ± 19.6) であり、高いボールをコントロールする能力が求められたためと予想された。

自由記述においても、37 件の回答のうちの 14 件の回答が肯定的評価である「楽しかった」であることから、興味度の調査と同様に魅力的であったことが示された。

【結論】

本研究では創作した形や重さの異なる多様なボールを活用した 12 種類の運動プログラムは好意的な評価を得ることができた。対象者に多様なボールの特性に触れさせることによって、様々な運動動作を経験することができ、楽しんで運動プログラムを行うことの重要性が示唆された。

さらに、体の姿勢の変化、用具の工夫によっても、様々な運動経験をさせ、子どもの興味や関心を高めることも重要であると考えられた。