

児童におけるリフティング技術向上のための運動プログラム試案

青木 太我 (201611824、体操コーチング論)

指導教員：本谷 聡、長谷川 聖修

キーワード：児童、楽しさ、リフティング技術向上

【目的】

サッカーにおけるリフティング技術は競技力向上のために必要な要素の1つである。しかしながら、指導現場でのリフティングの練習メニューは反復練習が主であり、児童が楽しみながら取り組むことが出来るリフティングの練習メニューは少ない。実際に少年サッカーチームに所属する児童を観察しているとリフティングが出来ないためやりたくないと言う児童が多く見受けられる。これらの問題を解決するために、児童が楽しいと感じられる運動プログラムが必要と考えた。

本研究では、児童にとって「楽しく、またやりたいと思えるもの」、「リフティングが苦手でも達成できるもの」の2点に配慮した運動プログラムを考案、実施し、実施後にアンケートを用いた運動プログラムの内省調査をすることで、リフティング技術向上をねらいとした運動プログラムに関する実践的な知見を得ることを目的とした。

【方法】

T市の少年サッカーチームに所属する小学2-4年生16名(うち1名女子)を対象に、考案した運動プログラム(①ネットリフティング、②スカーフリフティング、③水風船リフティング;図1、④ソフトジムリフティング)を全4課題、各5分、計20分間実施した。考案した運動プログラムの効果を確認するため、運動プログラムの前後においてリフティングの連続実施回数についてスキルテストを実施した。スキルテストは、1分間リフティングを行い、地面にボールを着けずにできたリフティングの最高連続回数を記録とし、1人1回行った。運動プログラム後には、考案した各課題の達成度、満足度、興味度、貢献度、危険度について5段階評価の内省調査を実施した。

【結果と考察】

リフティングのスキルテストに関して、pre調査(11.9±26.8回)と、運動プログラム介入後のpost調査(12.8±28.7回)との差は0.9±2.5回であり、わずかながら数値の向上が示されたが、有意差は確認されなかった。また、映像を分析した結果、調査対象者3名(YS4、KT4、OS3)はスキルテ

ストの最高連続記録に近い連続回数の実施が調査時間内に何度も実践できるようになった。さらに調査対象者2名(NY3、KY3)はそれぞれ、ボールを蹴る足が極端に曲がりすぎることで、蹴った後に蹴り足を地面に着地せずにまたボールを蹴るという足のステップにおいてリフティングフォームの課題の改善が見られた。

内省調査に関して、「①ネットリフティング」と「④ソフトジムリフティング」は危険度以外のすべての項目において高値を示した。達成度と貢献度の2つの項目が中値を示した「②スカーフリフティング」と「③風船リフティング」については改善の必要性が見られた。具体的には、「スカーフリフティング」においては風等の影響を受けない室内で行うことや軽く結ぶこと、「水風船リフティング」においてはペアで行うことや競争するなどの改善点が挙げられた。4つの運動プログラムの満足度と興味度のすべての項目で高値を示したことから、児童にとって楽しくまた行いたいと思える運動プログラムであったことが示された。

【結論】

上述した通り、スキルテストにおいて有意な向上が見られなかったことから、考案した運動プログラムがリフティングの技術向上に貢献したとは必ずしも言えない。しかしながら、サッカーボールの代わりにサッカーボールネットやスカーフ、水風船、ソフトジムを使用したことで、児童にとって楽しく、また行いたいと感じさせ、リフティングのフォームの改善を引き出すことに有用な運動プログラムであったことが考えられた。



図1 水風船リフティングの様子