

「体づくり運動」の「力強い動きを高める運動」における

G ボールを活用した運動プログラム試案

野村 千紘 (201612009、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：力強い動きを高める運動、G ボール

【目的】

平成 29, 30 年度、文部科学省は学習指導要領を改訂し、「体づくり運動」の「体力を高める運動」が「体の動きを高める運動」に改変され、運動に親しみ、継続する力の育成が重視された。しかし、「力強い動きを高める運動」では、筋力トレーニングの実施が主に報告され、運動が苦手な児童生徒にとっては、「きつい」という感情から、運動嫌いや運動に対する二極化を進行させる可能性があることが報告されている。

先行研究では、魅力的な運動実践には、「ひと」「もの」「おと」の3要素を活用することが有効と考えられている。また、学校体育における「もの」の活用事例や、G ボール運動による筋力への効果が期待されることも報告されている。

そこで、「体づくり運動」の実施調査で現状を把握するとともに、「もの」(G ボール)を活用した「力強い動きを高める運動」を試案し、その運動プログラムを評価することによって、実際の学校体育で活用するための基礎的知見を得ることを目的とした。

【方法】

1. 対象者：T 大学の大学生 37 名(男性 19 名 21.5 ± 2.5 歳、女性 18 名 20.9 ± 0.7 歳)
2. 「体づくり運動」の実施調査：対象者の中学校・高等学校時における実施の有無とその内容(自由記述)、また、「体づくり運動」と「力強い動きを高める運動」に対する興味度(5 段階評価)について調査した。
3. 運動プログラム：1-①腹部支持バランス(拍手)、1-②同前(姿勢保持)、2-①つま先支持バランス(前後ローリング)、2-②同前(姿勢保持)、3-①背中バウンド(あっちむいてほい)(図 1)、3-②同前(立ち上がり)、4-①腹部バウンド(あっちむいてほい)、4-②同前(足上げ)の 8 つの運動プログラムを試案し、実施した際の興味度、難易度、恐怖感、力強い動きを高める運動であったか、今後もやりたいかについて 5 段階で評価した。

【結果と考察】

1. 「体づくり運動」の実施調査

「体づくり運動」の実施率は、中学校で 60.0%、高等学校で 40.7%であり、内容は、「ストレッチ(14 件)」「トレーニング(8 件)」等の実施であった。「力強い動きを高める運動」の興味度は、「体づくり運動」領域全体と比べて、中学校で 29.2%、高等学校で 33.3%低下し、前者において興味度を高める工夫・改善が必要であると考えられた。

2. 運動プログラム評価

興味度：すべての運動で男性 4 割以上、女性 5.5 割以上が高評価を示した。難易度：男女ともにバランス運動 1-②(男 68.4% 女 61.1%)で最高評価を示し、足が床に接地している安定性の高い運動 3-②(男 10.6% 女 22.2%)で最低評価を示した。また、興味度の値と弱い相関もみられ、対象者に適した難易度の段階設定が必要であると考えられた。恐怖感：すべての運動で男性 1 割以下、女性 1.5 割以下が低評価を示したことから、安心できる運動であったと考えられた。力強い動きを高める運動であったか：バウンド運動 4-②(男 57.9%)や姿勢保持運動 2-②(女 50.0%)で高評価を示し、「力強い動きを高める運動」としての有用性が視えた。一方、女性は興味度の値と弱い逆相関もみられ、ゲーム性やペア運動を取り入れ、力強さだけでなく、興味度を高める工夫も必要であると考えられた。今後もやりたいか：すべての運動で男性 3 割以上、女性 4 割以上が高評価を示した。

【結論】

本研究の結果より、試案した運動プログラムは、意欲を高める運動として実践できることが示唆された。しかし、実際の学校体育に活用するためには、様々な体力・運動レベルの児童生徒がいるため、細かな課題設定や、運動量を確保しつつ興味度を高める工夫・改善がさらに必要であると考えられた。



図 1: 運動 3-①背中バウンド(あっちむいてほい)の様子