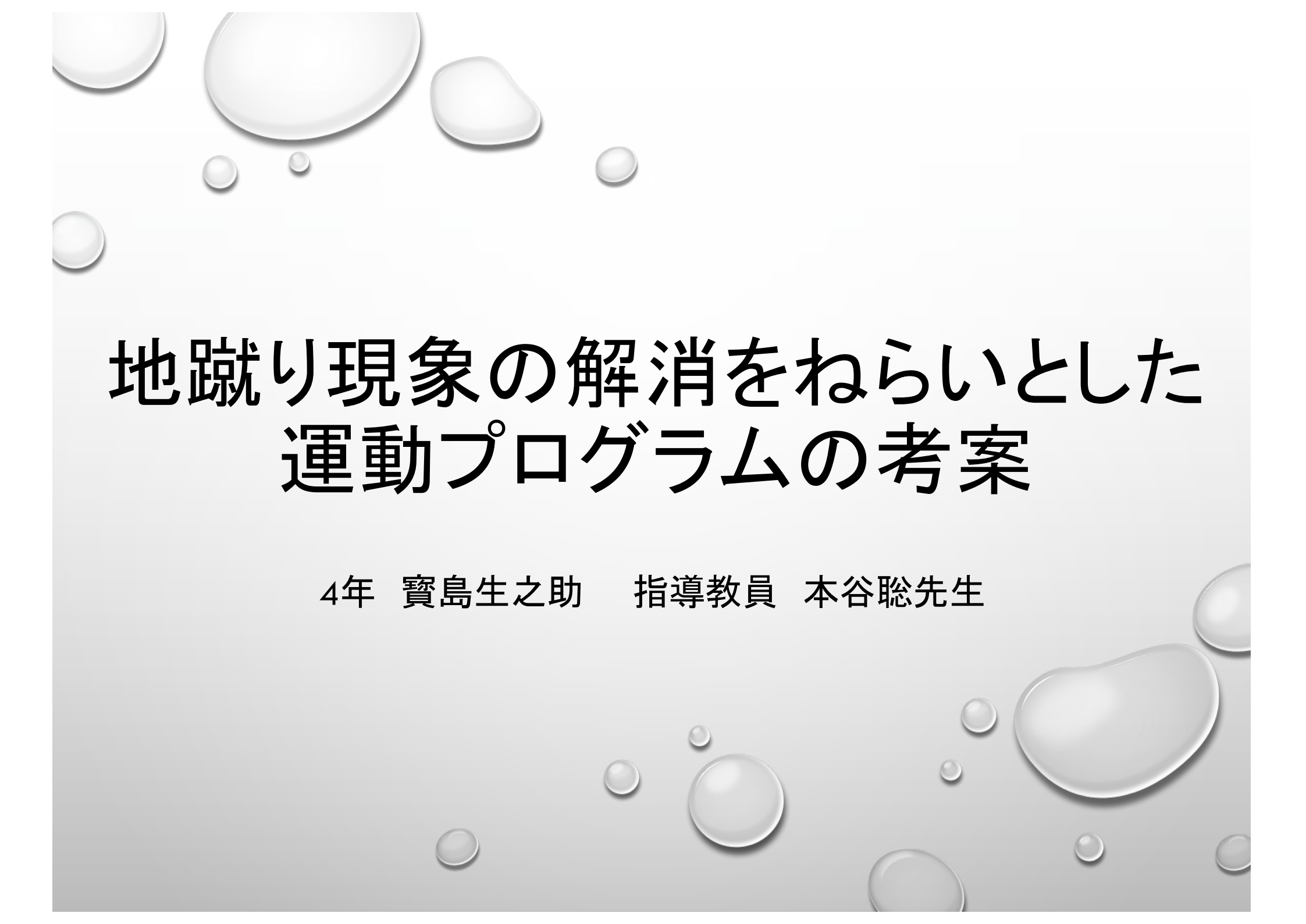




地蹴り現象の解消をねらいとした 運動プログラムの考案

4年 寶島生之助 指導教員 本谷聡先生

運動プログラム

コーディネーション能力

コーディネーション要素を取り入れた
運動プログラムの
実践的な知見を明らかにする

〈研究課題1-1. 1-2〉

実態・要因

〈研究課題2〉

プログラム考案・実施

〈研究課題1〉

研究課題1－1

○アンケート調査

卒論

ounosuke1@gmail.com
[アカウントを切り替える](#)

共有なし

氏名

回答を入力

ロングキックを行う際に地面を蹴ってしまうことがある

☐ よくある

☐ 時々ある

☐ ごく稀にある

☐ ない

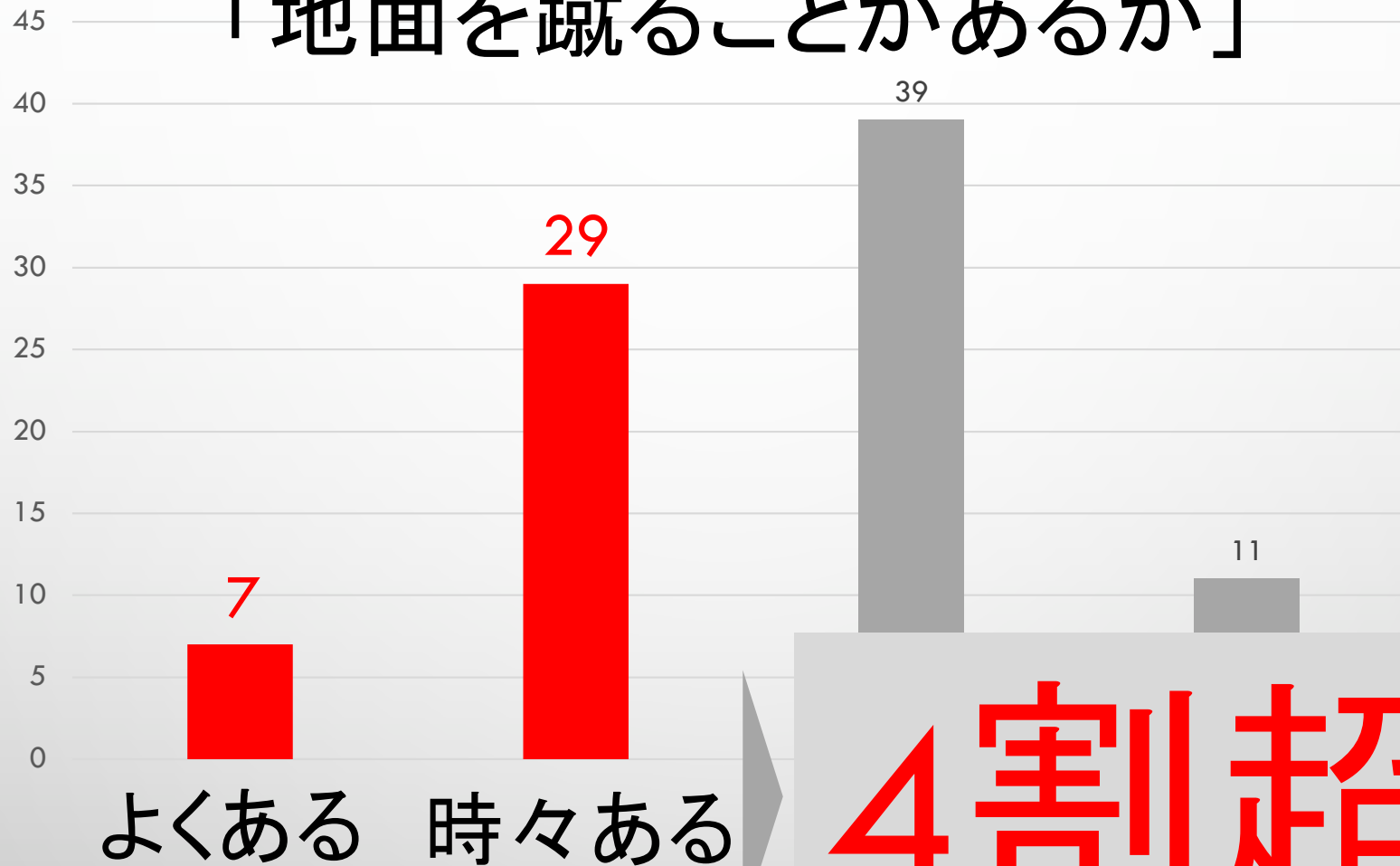
研究課題1－2

○動画分析



〈研究課題1－1〉 結果

「地面を蹴ることがあるか」



〈研究課題〉1－2 結果

地蹴りの要因

- ・足と地面の角度
- ・上半身の角度
- ・手足の力み
- ・体全体の利用

〈研究課題2〉プログラム考案

足と地面の角度



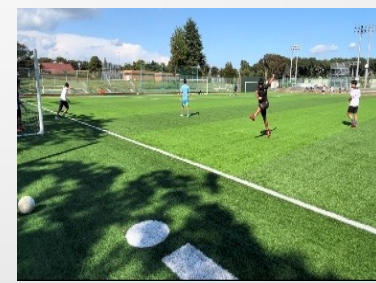
上半身の角度



手足の力み



体全体の利用



実際に蹴る動き



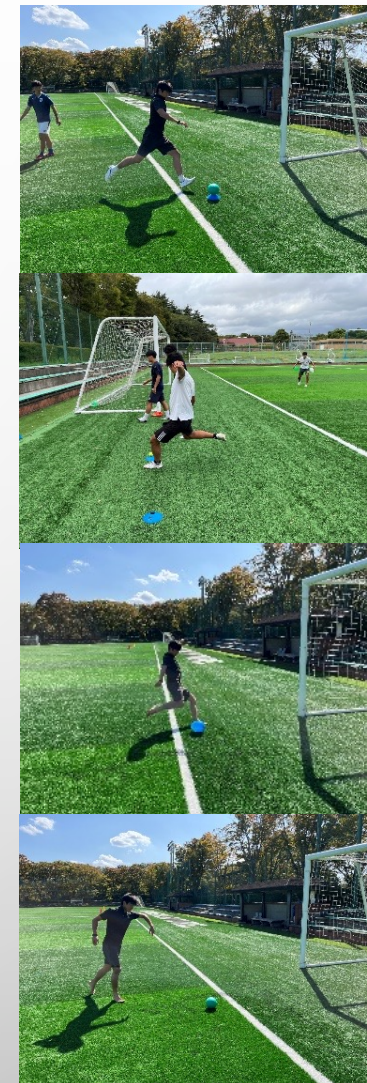
〈研究課題2〉の流れ

1日目

2日目

3日目

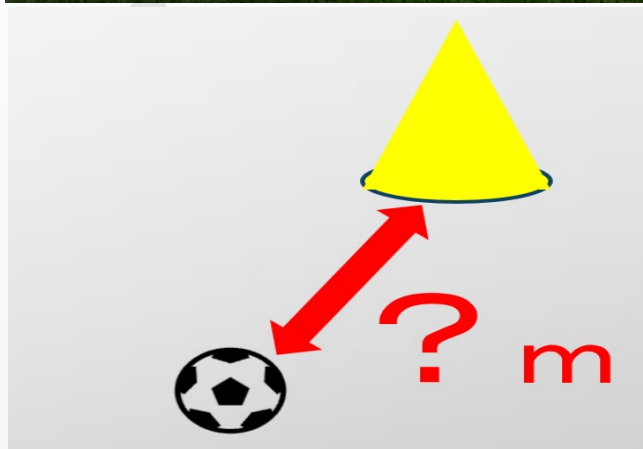
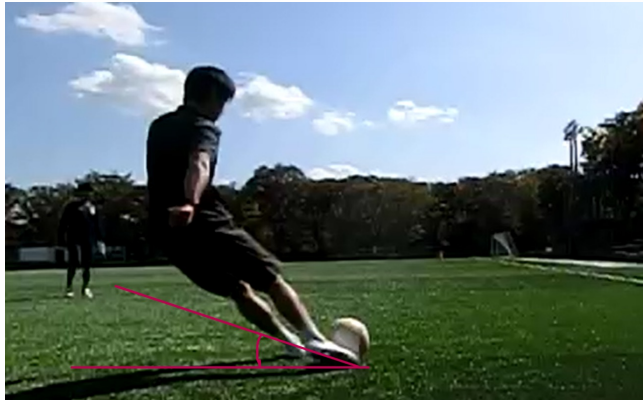
テスト



テスト

ロングキックテスト

量



質

適切に行えたか

今行ったロングキックがどのような感覚だったか
今の気持ちに当てはまる数字に○

適切なロングキックを行うことができた

全く当てはまらない

普通

非常に当てはまる

地面を蹴ったか

【特異評価】

① 地面を蹴った

無駄に力んだか

② 体に無駄な力が入った

全く当てはまらない

普通

非常に当てはまる

内省調査

① 足首操作運動

【達成度（運動プログラムをこなすことができたか）】

全く当てはまらない 普通 非常に当てはまる
1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

【興味度（楽しく行うことができたか）】

全く当てはまらない 普通 非常に当てはまる
1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

【関心度（再度行いたいのか）】

全く当てはまらない 普通 非常に当てはまる
1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

【効果性（地蹴り現象解消に役立つか）】

全く当てはまらない 普通 非常に当てはまる
1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

【危険性（危険を感じたか）】

全く当てはまらない 普通 非常に当てはまる
1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

【自由記述（感じたことを書いてください）】

()

達成度
興味度
関心度
効果性
危険度



7
段階

運動プログラム 可能性

	pre適切さ	post適切さ	差
0	4.0	4.3	0.3
K	3.7	3.7	0.0
			6
			7
			4
			0
			1
			6
			4
			0
			7
			0
			0
M	3.7	2.0	-1.7
M	1.7	1.0	-0.7
平均値	2.4	1.7	-0.7
標準偏差	1.0	0.5	-0.5
t検定			0.04

	pre力	post力	差
0	3.6	2.3	-1.3
	4.3	3.7	-0.6
	3.3	3.3	0.0
I	4.0	2.7	-1.3
N	5.0	3.3	-1.7
M	4.0	2.0	-2.0
平均値	4.0	2.9	-1.1
標準偏差	0.6	0.7	0.1
t検定			0.01

〈研究課題2〉 結果

原因運動善点

体全体一流れ

言いい切れな

〈研究課題2〉 結果

運動プログラム

繋がり

結論

運動プログラム 運動
可能性 体全体 流れ

運動プログラム
繋がり