

知的障害特別支援学校高等部専攻科生徒を対象としたリズムジャンプトレーニングの効果について

学籍番号 4123062

氏名 山下 陽介

【目的】

本研究では、知的障害特別支援学校高等部専攻科の生徒を対象にリズムジャンプトレーニングを実施し、その効果について検討することを目的とした。

【方法】

研究対象は、知的障害特別支援学校高等部専攻科に在籍する生徒26名(男子:14名 平均年齢 19.2 ± 0.9 歳 女子:12名 平均年齢 18.5 ± 0.6 歳)とし、3週間のリズムジャンプトレーニングを実施した。トレーニング前後で新体力テスト(反復横とび、立ち幅とび、上体起こし)を測定し、介入前後の結果を、全体、性別、IQ別および障害種別ごとに、Wilcoxon符号付き順位和検定を用いて比較した($p < 0.05$)。また、トレーニング期間中のゴール到達力、リズム保持力およびジャンプ動作力を介入初期および後期に評価し、結果について全体、性別、IQ別および障害種別ごとに、McNemer検定を用いて比較した($p < 0.05$)。

【結果】

リズムジャンプトレーニング実施後の全体における新体力テストの結果のうち、反復横とび、立ち幅とび、上体起こしにおいて有意な向上が確認された($p < 0.05$)。また、ゴール到達力、リズム保持力およびジャンプ動作力の後期評価では、ゴール到達力についてはパージャンプ、サイドジャンプ、ランジジャンプにおいて有意な向上が確認された。また、リズム保持力についてはパージャンプにおいて有意な向上が確認された。さらに、ジャンプ動作力についてはサイドジャンプ、パラレルジャンプ、ランジジャンプにおいて有意な向上が認められた。新体力テストの結果および各評価結果については、性別、IQ別、障害種別によって、差異が見られた。

【結論】

本研究の結果から、リズムジャンプトレーニングは、知的障害特別支援学校高等部専攻科生徒の新体力テストの成績向上や各ジャンプ動作におけるゴール到達力、リズム保持力およびジャンプ動作力の向上に寄与することが示された。また、性別、IQおよび障害種による差異がみられたことから、生徒の特性に応じた指導内容や方法の工夫がトレーニングの効果を高める上で重要であることが示唆された。

The Effect of Rhythm Jump Training on Students in the Specialised Course of the High School Division at Special Support Schools for People with Intellectual Disabilities

Student ID Number: 4123062

Name: YAMASHITA, Yosuke

[Purpose]

This study aims to examine the effects of rhythm jump training conducted for students enrolled in the Specialised Course of the High School Division at Special Support Schools for People with Intellectual Disabilities.

[Methods]

The study involved 26 students enrolled in the Specialised Course of the High School Division at Special Support Schools for People with Intellectual Disabilities (14 males: mean age 19.2 ± 0.9 years; 12 females: mean age 18.5 ± 0.6 years). A three-week rhythm jump training program was conducted. The New Physical Fitness Test (side-steps, standing broad jumps, and sit-ups) was administered before and after the training. The results before and after the intervention were compared using the Wilcoxon signed-rank test for the entire group, as well as by gender, IQ, and disability type ($p < 0.05$). Additionally, during the training period, the students' abilities to achieve goals, maintain rhythm, and demonstrate jumping power were evaluated at the early and later stages of the intervention ($p < 0.05$).

[Results]

After the rhythm jump training, significant improvements were observed in the New Physical Fitness Test results for the entire group, specifically in side-steps, standing broad jumps, and sit-ups ($p < 0.05$). Additionally, in the later stage evaluation of the ability to achieve goals, retain rhythm, and demonstrate jumping movements, significant improvements were observed in the ability to achieve goals in power, side, and lunge jumps. Moreover, rhythm retention ability also revealed significant improvement in the power jump. Furthermore, jumping movements revealed significant improvement in side, parallel, and lunge jumps. Differences in the results of the New Physical Fitness Test and evaluations were observed based on gender, IQ, and disability type.

[Conclusion]

The results of this study indicate that rhythm jump training improves New Physical Fitness Test scores and enhances the ability to achieve goals, retain rhythm, and demonstrate jumping power in various jump movements among students in the Specialised Course of the High School Division at Special Support Schools for People with Intellectual Disabilities. Furthermore, the observed differences based on gender, IQ, and disability type suggest that tailoring teaching content and methods to the individual characteristics of students is crucial for maximising the effectiveness of the training.