

〈報告〉

コーディネーショントレーニングプログラムの有効性に関する研究

須澤 正人*;**・野川 春夫**

A study of effectiveness about coordination program

Masato SUZAWA*;** and Haruo NOGAWA**

1. 緒 言

子どもの体力・運動能力の低下が危惧されている。「平成19年度体力・運動能力調査報告書」¹⁾(文部科学省)によると, 昭和60年度と比較して, 体力・運動能力については, 男女ともにほぼ全ての項目で低下がみられる。

学校では, 子どもに体を動かす楽しさを感じさせ, 運動を好きにさせたり, 運動の機会を定期的に提供するなど子どもの体力向上のための施策が求められている。このような状況の中, コーディネーションプログラムが, 子どもの運動・スポーツへの態度と運動調整力にどのように影響するかを明らかにした研究は少ない。

本研究では, 短時間ながら長期的なコーディネーションプログラムがゴールデンエイジの運動調整力と運動有能感にどのような効果をもたらすかを明らかにする。

2. 方 法

- 1) 対象者: 東京都内の公立小学校5年生(N=53)
- 2) 調査期間: 2008年10月2日から12月12日まで
- 3) 実施時間: 業間休み(10分から15分のプログラム)
- 4) 調査員: 体育指導補助員, 5年生担任教諭
- 5) 調査方法: 「運動有能感, 運動・スポーツ好意度」に関する質問紙調査をプログラム実施前後で実施

* 埼玉県鶴ヶ島市教育委員会

Tsurugashima City Board of Education

** 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科

Graduate School of Health and Sports Science,
Juntendo University

6) 調整力テスト: ①反復横とび, ②ラダー・テスト(クイックランと開閉ジャンプ)をプログラム実施前後で実施

7) コーディネーションプログラム: ラダー・プログラムとドラウタビリティ・プログラム. 1週間に2日間(2回), 8週間計16回実施. 週の前半はラダー・プログラム, 後半をドラウタビリティ・プログラムを実施した。

8) 質問内容: 岡澤ら³⁾(1998)の運動有能感測定尺度を基本に作成した。運動有能感, 運動・スポーツ好意度に関する質問項目は, 身体的有能の認知(6項目), 統制感(3項目), 受容感(4項目)及び運動・スポーツ好意度(4項目)に係る17の質問項目である。回答方法は, 小学生が回答しやすいように質問項目の内容に合わせた表現を使用し, 5段階の評価尺度を用いた。

9) 分析方法: 対象者を「性別」と「運動・スポーツへの好意度」の大好き群と中以下群の2群に分けた。独立変数は性別(男子・女子)と運動・スポーツへの好意度。従属変数は運動有能感, 運動・体育の好き嫌い, 運動調整力(反復横とび, クイックラン, 開閉ジャンプ)。

10) 統計手法は, t検定と分散分析を用いた。

3. 結 果

運動調整力への有効性: 反復横とびでは, 性差はなかったが, 男女ともにプログラム実施前と実施後では, 有意な記録の短縮が認められた。ラダー・テストにおいてもプログラム実施前と後では有意な記録の短縮が認められた(表1参照)。

運動有能感への有効性: 男子では, 身体的有能の認知で6項目中1項目, 女子では6項目中2項目に有意差が認められた。統制感については, 男女とも有意差が認められず, 受容感については, 男女とも

表1 運動調整力テスト(運動・スポーツ好意度別)の結果

測定項目	大好き群 (n=32)			中以下群 (n=21)		
	前(平均)	後(平均)	t 値	前(平均)	後(平均)	t 値
反復横とび(回数)	44.31	47.94	-4.51**	39.71	41.67	-1.74
クイックラン(秒数)	6.27	4.98	8.05**	7.27	5.21	4.61**
開閉ジャンプ(秒数)	10.54	8.84	7.11**	12.03	9.59	3.16**

* p<.05, ** p<.01

表2 運動・体育の好き嫌い(運動・スポーツ好意度別)の結果

項 目	大好き群 (n=32)			中以下群 (n=21)		
	前(平均)	後(平均)	t 値	前(平均)	後(平均)	t 値
・できるだけ多くの運動をしたい	4.81	4.69	1.43	3.62	4.14	-2.75*
・思いきり体を動かすことは楽しい	4.84	4.81	0.44	3.62	4.52	-3.51**
・体育の授業は好きです	4.84	4.88	-0.57	3.62	4.14	-2.22*
・運動・スポーツをすることが好きです	5	4.94	1.43	3.62	4.38	-4.54**

* p<.05, ** p<.01

1項目のみ有意差が認められた。

運動・スポーツ大好き群では、身体的有能の認知で6項目中1項目で有意差が認められたが、中以下群では、全項目で有意差が認められなかった。統制感については、大好き群では有意差はなく、中以下群では、1項目のみに有意差が認められた。受容感については、大好き群では有意差はなく、中以下群では、1項目に有意差が認められた。

運動・スポーツ好意度への有効性：男子では、運動・体育の好き嫌いに関する4項目の全てに有意差が認められず、女子では、「運動・スポーツをすることが好き」のみに有意差が認められた。大好き群では、全項目に有意差が認められなかったが、中以下群では、4項目全てに有意差が認められた(表2参照)。

4. 考 察

運動調整力への有効性：性別に関係なく有意な改善がみられ、運動・スポーツ大好き群と中以下群ともに向上した。このことにより、小学校の業間休みを利用して短時間でできるラダー・プログラム及びドラウタビリティ・プログラムを長期間(8週間)を行うことで素早く体を動かす能力が向上されたと言える。

運動有能感への有効性：性別、運動・スポーツ好意度ともに、運動有能感を構成する3因子の身体的有能の認知、統制感、受容感の項目では有意差は認められなかった。しかし、唯一「運動をしている時に先生がほめたり、応援してくれる」に有意差が認められ、分散分析の結果で交互作用が認められた。担任の教師の励ましの言葉がゴールデンエイジの児童の受容感に有意に働いた。教師の関わりが、運動

有能感を向上させる上で重要であることが窺えた。

運動・スポーツへの好意度への有効性：男子、大好き群では、有意差が認められず、性差も認められなかった。このことは、男子及び大好き群は、元々運動・スポーツへの好意度が高かったため、有意差が表れなかったと考えられる。一方、中以下群では、全項目に有意差が認められ、あまり運動が好きでない児童にとって、業間休みの長期的な運動調整力プログラムは、運動・スポーツへの好意度を向上させるのに有効であることが示唆された。

5. 結 論

8週間、10分から15分前後の短時間のコーディネーションプログラムでも、子どもの運動調整力は向上する。また、運動・スポーツがあまり好きでない子どもの運動有能感は向上する兆候がみられ、運動スポーツへの好意度を向上させる有効なトレーニングプログラムになることが示唆された。

(当論文は、平成20年度順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の修士論文を基に作成されたものである)

参 考 文 献

- 1) 文部科学省：平成19年度体力・運動能力調査報告書(2008)
- 2) 宮下充正：子どもに「体力」をとりもどそう，杏林書院：東京(2007)
- 3) 岡澤祥訓・北真佐美：運動有能感の構造とその測定方法，体育科教育，69-71(1998.5)

(平成21年3月31日 受付)
(平成21年3月31日 受理)