

古武術を基にした準備運動が小学校体育に及ぼす影響

佐野 良兼 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)
指導教員 谷川 尚己

キーワード：古武術 準備運動 体力

1. 諸言

近年、子どもの体力低下が深刻な問題となっており、『体力・運動能力調査(新体力テスト)』の結果によると、昭和60年頃から体力・運動能力の低下が続いている。

そこで本研究では、小学校体育の中で古武術を基にした準備運動を毎時間継続的に指導することによって運動の基本的な要素である走・跳・投能力が向上するのかを明確にし、今後の小学校の準備運動に生かす一つの資料とすることを目的とする。

2. 研究方法

被験者は、滋賀県大津市立の小学校の古武術未経験者である5年生57名(男子26名 女子31名)を対象とした。古武術を基にした準備運動指導前後に50m走(走)、立ち幅跳び(跳)、ソフトボール投げ(投)の記録を測定し、その記録の比較をした。準備運動の指導については、初回の授業は45分、2回目以降は約10分とした。実施期間は3週間であり、計6回実施した。

3. 結果と考察

表 実験前後の新体力テストの平均値

	種目		
	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
実験前			
男子	8.92	164.81	22.20
SD	1.42	20.83	8.46
女子	9.18	149.59	14.03
SD	0.61	19.43	4.79
実験後			
男子	8.75	176.65	21.68
SD	0.92	25.28	8.00
女子	8.99	166.22	13.70
SD	0.69	25.74	4.41

表を見ると、50m走は男子-0.17秒、女子-0.19秒、立ち幅跳びは男子11.84cm、女子16.63cm記録が伸びており、男女ともに古武術を基にした準備運動を指導することによって走・跳能力が向上したと言える。しかし、ソフトボール投げは実験前から男子-0.52m、女子-0.33mと記録が落ちており、投能力は向上しなかった。羽原は投の運動能力を高めるためには、投動作を習得する必要があると報告している。したがって、本研究で考えた古武術を基にした準備運動の指導のみで投能力を向上させることは難しく、投能力を向上させるためには投動作の指導が必要不可欠であると考えられる。

4. まとめ

今回の実験結果から、古武術を基にした準備運動を指導することによって走・跳能力が向上したと言える。しかし、投能力については、記録が伸びず、指導前よりも記録が悪くなっていた児童が多かった。その理由として、ステップせずに投げていた児童やボールを砲丸投げのように押し出すような投げ方をしていた児童が多かったことから、投げ方がわからないために記録が向上しなかったことが考えられる。本研究では、投能力を向上させるためには、投動作の習得が必要であることが明らかになった。準備運動の中で投動作を習得できるような内容を考えていくことが今後の課題である。

参考文献

羽原敬一(2007):投の運動能力を高めるための指導方法の工夫 岡山県総合教育センター
高橋佳三(2006,2007):古武術 for SPORTS 1,2 SJsports

