

短縄跳びにおけるアナログンの有効性について
寺田 味加 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)
指導教員 柴田 俊和

キーワード：アナログン 短縄跳び リズム跳び

1. 緒言

「子どもの運動技術吸収力に関する研究—発生運動学から見た幼児の短縄跳びの学習—」(玉木裕、2009)という卒業研究に興味を持った。なぜなら、研究内容が筆者からみて成果が挙がるものではなかったからである。短縄跳びはリズム運動だけでなく、他の運動には見られない手と足の特殊な動きの習得が必要不可欠だと考える。しかし、この研究ではリズム運動を幼児に繰り返し練習させるだけであった。研究結果として、元々縄跳びが跳べる子に対しては一定の効果がみられたものの、跳べない子には効果がみられなかった。

本研究では、短縄跳びにおけるアナログンを見つけるとともに、その有効性を実証することを目的とする。

2. 研究方法

(1) 調査対象者

滋賀県大津市立小松小学校 1年生7名

(2) 調査内容

筆者が考えたアナログンと短縄跳び関連運動を体育授業の初めの10分間に行わせた。児童の動きを毎時間観察撮影し、考察の資料とした。

アナログン練習は、リズム跳び(ケンステップを使い、手を頭上と背後で叩きながら前進跳び)とボール投げ(ジャンプと同時にボールを下方へ投げる)を行わせた。短縄跳び関連運動は、フラフープ跳び(フラフープを使い、縄跳びのように前後に回して跳ぶ)と両手縄跳び(両手に別の縄を持ち、同時に回しながら跳ぶ)、1回旋5歩跳び(縄が1周する間に5歩足踏みして跳ぶ)を行わせた。調査期間は2011.11.30~2011.12.15の内6日間。

3. 結果と考察

アナログンのリズム跳びの練習後、当初A君は短縄跳びのリズムがずれてしまい、すぐ引っ掛かっていた。また、B君はジャンプと同時に腕を回し縄が前にきた時に着地する、縄跳びを跳べない子の典型の跳び方をしていった。しかし、最後にはA君B君共に縄跳び運動の特殊な手と足の動きを習得できた。

短縄跳び関連運動の練習では、当初Cさんは短縄を跳ぶ際、片足ずつ跳んでいた。D君ははじめからある程度縄跳び運動の動作ができていたが、腕を回す動作が非常に大きかった。しかし、最後にはCさんは両足で跳べるようになり、D君も回し方や跳び方がかなりスムーズになった。

4. まとめ

アナログンのリズム跳びは、ジャンプと手のタイミングが一致し、縄跳び運動を行う際の手と足の動きに有効に作用した。ボール投げは、縄跳び運動にはジャンプした際腕を下げる動きが必要にもかかわらず、ジャンプと同時に腕を振り上げ、着地と同時に腕を振り下げていた為、あまり効果がなかった。

短縄跳び関連運動のフラフープ跳びは、片足跳びから両足跳びに跳び方が変化し、腕を回す動作の改善にも効果があった。両手縄跳びは、手と足で別の動きをさせるという意味では有効な運動であった。しかし、1回旋5歩跳びは指導をしてもかけ足跳びになっていたため、効果はなかった。

引用・参考文献

太田昌秀(1993) 教育現場の運動学 日本学校体育教育研究会 pp.62-65, p.75