

ラダーを用いた脳動トレーニングプログラムの作成

居島 あずさ (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 若吉 浩二

キーワード：コーディネーション能力, 幼児, ステップポインター

1. 緒言

現在、子どもの体力は低下傾向であり、二極化が問題となっている。神経系の発達の最も著しい幼児期・児童期の運動経験は、その後の運動習慣や体力向上に大きな影響を与えることになる。この時期に、運動を調整する力であるコーディネーション能力をしっかりと身に付けることは、必要不可欠であるといえよう。

そこで、本研究ではアジリティラダーを応用し、幼児のコーディネーション運動として、脳動トレーニングプログラムの作成とその実用性を検討することを目的とする。



写真1 プログラム実施の様子

2. 研究方法

本研究は、幼稚園年長児 21 名(5~6 歳)を対象とした。

脳動トレーニングプログラムとは、アジリティラダーに色・形・数字のポインターを組み込んだものである。使用するマットは、10 マス使用し、1 マスの中には 5 種類の異なるポインターを設置した。このプログラムは、8 段階のレベル全 24 種目のステッププログラムを作成した。

期間は、11 月 5 日~11 月 29 日の約 4 週間で全 6 回の指導を行った。測定項目は、習得度と複数人での動作の分析を行った結果で評価した。また、習得度は、ステップの速さと正確性で評価した。

3. 結果及び考察

幼児の動きの変化では、練習回数を重ねることで、リズムやバランス能力などといったコーディネーション能力を習得していることが分かった。また、習得度の変化において、ステップポインターの色・形・数字によって異なることが分かった(図1)。標準偏差は、色・形・数字の順に大きくなった。よって、幼児は形・数字の習得が困難であり、個人差が大きいことがいえる。

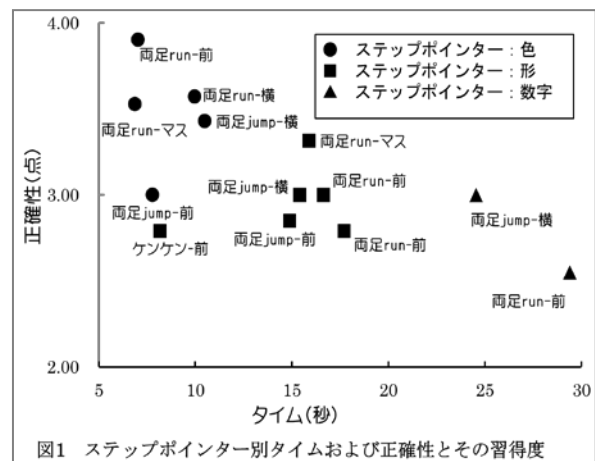


図1 ステップポインター別タイムおよび正確性とその習得度

4. まとめ

本研究は、ステップポインターによって習得度が異なることがわかった。結果をもとに、幼児から大人を対象に 4 段階のレベル・全 34 種目のステップを新たに設定した。

今後の課題として、長期的にプログラムを実施し、幼児の基礎体力との関連を検証する。また、各世代を対象に実験することが必要である。

参考文献

山縣麻美・的地修・若吉浩二(2010)幼児・児童の運動学習に向けたリズム運動プログラムの作成、びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ開発・支援センター年報、第 7 巻、P32 - 43