

長距離走の学習意欲向上に関する一考察

- 現代的リズムのダンスが与える心理的サポートに着目して -

谷村 典章 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 森川 みえこ

キーワード：学習意欲，長距離走，現代的リズムのダンス

1. 緒言

陸上競技・長距離走は，体育授業で意欲的に取り組まれにくい。森¹⁾は，長距離走の肉体的苦痛が学習意欲を下げる要因になると報告された。心理的苦痛が不安な気持ちになることで学習意欲の低下となっている。

現代的リズムのダンスには，学習者の学習意欲を高め，楽しさや有能感を感じさせる効果がある。山内²⁾によると，現代的リズムのダンス授業実施後に高い学習意欲と有能感，ダンスへの好意が高まったと報告された。そこで現代的リズムのダンスで長距離走に対する嫌な気持ちをやる気に変えられないかと考え，長距離走に伴う心理的苦痛や不安を軽減させ，学習意欲や楽しさ，有能感の向上を計るためウォーミングアップに現代的リズムのダンスを用い，その効果を検証することを本研究の目的とした。

2. 研究方法

対象：NPO 法人 BIWAKO SPORTS CLUB に参加している，地元小学生 5・6 年生 男子 10 名 女子 11 名，計 21 名

期日：平成 25 年 10 月 26 日 土曜日

場所：B 大学陸上競技場

内容：気分尺度・学習意欲の質問紙アンケート調査はダンス前後，1000m 後と 1000m 走を行った

3. 結果と考察

リズムダンス前後の比較から，気分尺度は「緊張と興奮」「爽快感」「抑うつ感」「不安感」の категорияがあり，緊張と興奮は 1% と 5%，爽快感は 1% 水準で有意差が見られ，抑うつ感と不安感からは有意差はみられな

かった。学習意欲は 5% 水準で有意差が見られた。リズムダンス後と 1000m 走後の比較から，気分尺度の緊張と興奮は 1% と 5%，爽快感は 5%，抑うつ感は 1% と 5% で有意差がみられ，不安感では有意差がみられなかった。学習意欲は有意差がみられなかった。ダンス前後では，気持ちが高ぶっており，学習意欲が向上し有意差がみられたことから，リズムダンスの効果はあったと考えられる。ダンス後と 1000m 走後で，学習意欲はダンス後の向上したままの数値だったが，気分は 1000m 走後に低い値を示した。1000m を走った疲労もあり，興奮状態ではなく，自己ベスト更新ができず気が重くなっていたと考えられる。1000m 走では，21 名中 7 名の被験者がダンス後に行った 1000m 走で，ダンス前（被験者の自己ベスト）のタイムより良いタイム 2 名，同タイム 5 名が走ることができたが，14 名の被験者は自分自身の自己ベスト更新はできなかった。普段のウォーミングアップでは行わないリズムダンスで，体力を消耗したり，1000m 走の途中で疲労のピークがきたのではないかと考えられる。

4. まとめ

1000m 走後の学習意欲はリズムダンス後と同じ高い数値を示しており学習意欲は維持していたと考えられるが，気分尺度の数値は逆に低下しており，1000m 走に効果があったかは明らかにされなかった。

引用・参考文献

1) 森 勇示 (2002) 「長距離走の授業の実例的研究—運動が苦手な生徒へのアプローチ」
愛知教育大学