

# 体育授業における準備運動が主運動に及ぼす影響についての一考察

神頭 梨沙 (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：準備運動、主運動、体育授業

## 1. 緒言

体育授業の狙いは単元によりその目的が示されている。体育の授業は導入、展開、まとめと展開される中で、学習者が安全に能率よく授業を学習し、また、授業の動機付けや心構えを作り、主運動との関連内容を行うことで主運動での効果を高めるなど授業の導入部分（過程）として大きな意味を持つものである。準備運動はいうまでもなく、スポーツ活動や労働作業、または何らかの目的のために行うときに、安全性を高めるためや、正確性や機動性などの効率性を高めるために工夫して行う運動といえる。川端（1992）は、体育授業の導入部位としての準備運動の在り方も授業の安全性、主運動への効果的な導入、体育授業の狙いや課題の充足のためにより検討される必要があるとしている。そこで、本研究では、体育授業における準備運動について、その傾向を明らかにすることで生徒がより楽しく取り組むことができ、準備運動の検討を行うための基礎資料にしようとするものである。

## 2. 研究方法

本研究の調査対象者は、S大学の4回生の男子7名・女子5名の合計12名、3回生の男子5名・女子2名の合計7名、2回生の男子3名・女子3名の合計6名の無作為抽出により実施した。

## 3. 結果と考察

準備運動は主運動に対して的確であるかについては「はい」が、9名（36%）であった。「いいえ」が、7名（28%）であった。「わからない」が、9名（36%）であった。このことから、準備運動は主運動に対して的確だと感じている人は少ないと考えられる。準備運動は主運動に対して的確だと思う理由の回答で最も

多かったのは、「からだが温まった」7名（28%）、次に多かったのは、「心の準備ができた」4名（16%）であった。次に多かったのは同じ数で「主運動に行いやすかったから」と「体がほぐれたから」であった。準備運動は主運動に対して的確だと思わなかった理由の回答で、「からだが思うように動かなかったから」4名（57%）、「主運動に関係ない動きだと思ったから」5名（71%）、その他が1名（14%）、「ランニングをした方が体は動いた」とあった。現在行っている準備運動の楽しさについて「はい」4名（16%）、「いいえ」8名（32%）、「どちらともいえない」13名（52%）であった。準備運動に楽しさを感じている生徒は非常に少ないことから、準備運動は規則的に行われているように思われる。

## 4. 結論

調査結果により、準備運動が主運動に及ぼす効果は、ほとんど得られず、「主運動には関係ない動きだと思った」、「体が思うように動かなかった」と回答する生徒が多かった。しかし、準備運動を行うと男女共に「体がほぐれる」、「心の準備ができた」、女子に限っては、「恐怖心が軽減される」という良い点もあった。今後の課題として、単元ごと主運動に適した準備運動を、教員が考えていく必要があると思われる。

### 引用・参考文献

1)川端昭夫（1992）、学校体育におけるウォーミングアップに関する一考察（その1）—中学におけるウォーミングアップの実態と問題点—、中京大学体育学論 34-1、45-82