

小学生における運動能力の向上について

—コーディネーション運動が与える影響—

清水 麻奈美 (生涯スポーツ学科 学校スポーツ学部)

指導教員：谷川 尚己

キーワード：コーディネーション運動，運動能力，多種多様

1. 諸言

近年、青少年の体力・運動能力の低下が指摘されている。2014年文部科学省の『体力・運動能力の調査』等の年次推移から見ると、体力水準は昭和60年頃と比較し低くなっている。現代の日本の小学生の運動能力は二極化現象にある。スキヤモンの発育発達曲線では、神経系は8歳から10歳（ゴールデンエイジ）頃までに急激に発育し、特に6歳までに大人の90%程に達するとある。

そこで本研究では、ゴールデンエイジの時期に学校体育で多種多様で楽しい運動である「コーディネーション運動」の取り組みを行うことで、体力・運動能力の向上にどの程度影響が与えられるかを検証することを目的とした。

2. 研究方法

対象は、滋賀県内の3小学校の4年生207人である。4か月間、体育授業の導入段階で7つもしくは3つの「コーディネーション運動」を行った。5月の新体力テストの結果と、9月と12月に50m走とソフト・ハンドボール投げの測定を行い、計3回の測定結果による考察とした。W小学校は測定日の雨天により測定項目を1項目のみとした。

3. 結果と考察

1) 50m 走について

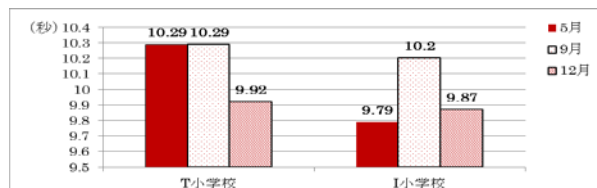


図1 学校別50m走の平均値

・T小学校・I小学校の両校とも12月の測定で平均値の向上がみられた。

・4か月間の実施で走の能力への向上があったことから、「コーディネーション運動」は短期間でも効果が表れた。

2) ソフト・ハンドボール投げについて

・T小学校とI小学校は向上し、W小学校は低下した。

・3種目群と7種目群から比較すると「コーディネーション運動」は多種多様がよく、あらゆる能力の習得により、直接関係しない運動の種類にも有効と考えられる。

・遠くへの投げ方の基礎と、上半身と下半身の運動性が身につけられた。

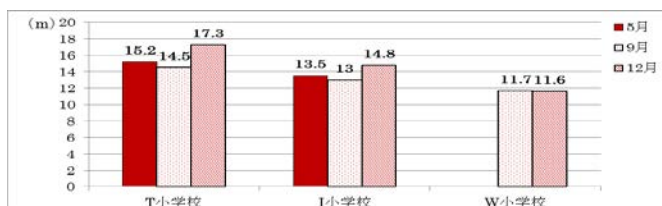


図1 学校別ソフト・ハンドボール投げ

4. 結論

本研究では、3小学校の4年生に4か月間「コーディネーション運動」を行い、以下のような結果が得られた。

「コーディネーション運動」により、走・投の能力は向上し、短期間でも有効性がみられた。また、運動種目の完成度より多種多様な運動を行うことで、顕著に効果として表れることがわかった。

引用・参考文献

・白石豊，星香里（2004）『どの子どものびる運動神経 指導者編』株式会社かもがわ出版