

幼児対象のラダープログラムの作成 —知育と体育の観点から—

古田 光希 (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：脳動ラダー，神経系，習得率

1. 緒言

子ども体力の現状として、基礎的な運動能力の低下が問題視されている。スキヤモンの発育発達曲線にみられるように、幼児期には神経系の発達が著しく、運動技能の発達変化が大きい時期であると言われている。山懸ら(2010)の研究では、年長児を対象に脳を使ったラダートレーニングを実施し、幼児が経験したことのない動作を習得したことで、新しい動作が獲得されたことが報告されている。

そこで本研究では、人間の脳が急速に発達するといわれている3歳児を対象とした脳動ラダープログラムの実践研究をし、より早い段階で神経系の発達に有効性をもたらすプログラムを作成することを目的とした。

2. 研究方法

被験者は、H保育園に通う3歳児3名(A・B・C)を対象とした。

実験期間は7月31日から8月28日の1ヵ月間で4回(毎週金曜)実施し、10月9日から10月31日の20日間で4回(毎週金曜)実施し、計8回の自作した脳動ラダーを実施した。実験時間は開園前の30分間とした。

プログラム内容は、3歳児の知育的・体育的要素を取り入れたステップ動作を難易度5段階評価で設定しプログラムを作成した。もっとも低いレベル1は、同色(1色)両足RUNとした。レベル2は、同形(1形)両足RUNとし、レベル3は、同色(1色)両足JUMP、レベル4は、色変(2色)両足RUN、レベル5は、同色(1色)けんけんとした。

また、ステップの正確性の評価は技術レベルを4点満点で評価した。試技時間の測定は、実験時ビデオ撮影したものを使用した。

3. 結果と考察

知育的要素が効果的であると仮定したレベル2とレベル4の比較を図1に示した。レベル2では、1回目から5回目へ回数を重ねるごとに試技時間は縮まり、正確点は向上した。レベル4では、実施回数が3回ではあったが、試技時間が減速し、正確点が向上した。

3名の被験者は、レベル1からレベル5へ難易度が上がるにつれて試技時間の延長がみられ、かつ実施回数を重ねるごとに、試技時間の短縮が見られた。また正確点も増加傾向を示した。よって自作したプログラム内容が、神経系の発達に寄与するものと思われる。

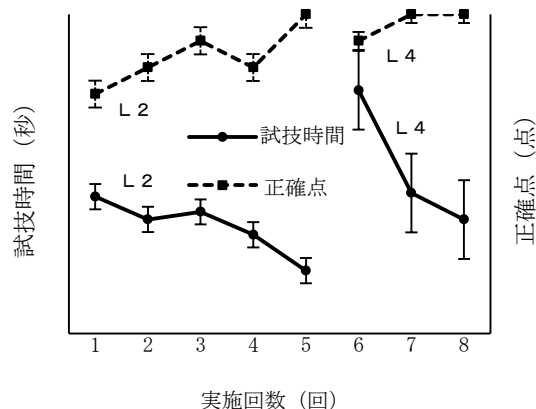


図1 レベル2・レベル4の試技時間、実施回数、正確点の標準偏差

4. まとめ

本研究では、3歳児を対象とした脳動ラダーを8回実施し、作成した本プログラムは、神経系の発育・発達に効果的であると思われる。

引用・参考文献

山懸麻美・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、32-43