

スポーツ庁委託事業「体育の授業充実・体力向上アクションプラン」

団体名●スポーツ学科スポーツフィールド、大森ゼミナール

代表者名●大森重宜（人間科学部スポーツ学科・教授）

はじめに(背景・目的・目標)

児童の体力・運動能力が経年的に低下していることは周知の事実である。さらにコロナ禍がこの傾向に拍車をかけ姿勢の乱れも問題視されている。そこで小学3年生の走、跳、投能力向上と正しい姿勢の獲得を目指して基本的姿勢と運動ドリルについて指導した。また、小学中学年(3年生)における体力・運動能力、生活習慣と自己肯定感、姿勢の関係を明らかにし、体育の授業の充実と改善のための基礎的データの収集することを目的とした。

活動内容

対象日時：内灘町立向栗崎小学校3年生49名

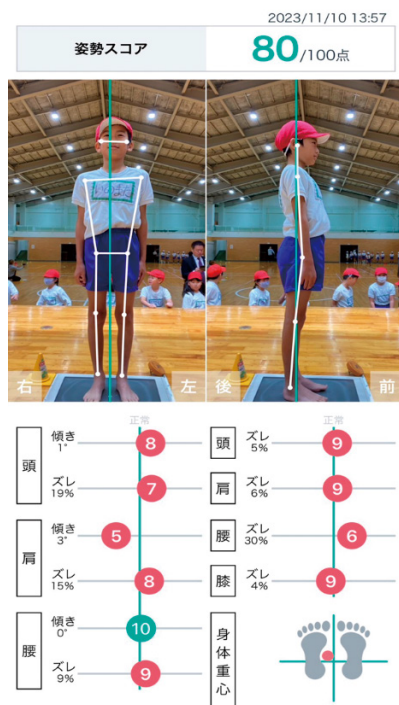
第1回 7月13日：ジャンプ・ドリル

第2回 9月22日：スプリントドリル

第3回 10月27日：スローイングドリル

第4回 11月2日：ジャンプ・スプリントドリル

第5回 11月10日：体力・運動能力、姿勢調査



成果と考察

- ① 走速度、跳躍能力、投能力に相関が認められた。走跳投能力向上のためにはプライオメトリックドリルが有効であることが示唆された。
- ② 投球動作の指導後に改善がみられた。特に女児では右利きの場合左足を前方に踏み出す正しい投法が69%から87%に増加、球速は男子で50%、女子で69%が向上し、スローイングドリルの有効性が認められた。
- ③ 重心が前方にある児童の跳躍力が高い傾向が見られ、足指の力が関与することが示唆された。
- ④ 男児に比べ女児の運動習慣が極端に少なかった。
- ⑤ 20m 走タイム、走速度及び総軌跡長において有意差が認められ、姿勢が体力・運動能力に関与することが示唆された。
- ⑥ 食習慣と20m 走タイムに相関が認められ、朝食の習慣の影響が示唆された。
- ⑦ 自己肯定感と体力・運動能力の関係について、「難しいことに挑戦しているか」と20m 走タイムに相関が認められ、自己肯定感の高さが影響すると推察された。

これらの結果から小学中学年において、運動習慣、姿勢、生活習慣、食習慣、自己肯定感が体力・運動能力に影響することが示唆される結果を得た。

今後の課題、展望

学力と体力には相関関係がある。特に持久力(最大酸素摂取量)は数学、読解力に影響する。体力・運動能力の低下は「生きる力」に影響すると考えられよう。大森スポーツフィールド、ゼミナールでは継続的に輪島市立河井小、鳳至小、中能登町立鹿島小など能登地方の小学生の体力・運動能力について調査を行ってきた。走跳投能力は相互に関与し、姿勢自己肯定感にも影響する。さらに生活習慣、運動習慣、姿勢に関する教育的意義は大きく、指導方法の確立と継続的指導が必要であると思われる。