

小学校教員を目指す女子大学生の投能力向上と投運動指導法に関する研究

高橋麻里奈 (弘前大学)

1. 目的

投運動は、基本的な運動のなかでも最も技術構造が複雑なことなどから、その発達には学習により大きく左右される¹⁾。奥野ら²⁾は投運動学習の適時期が、男子では小学校低学年に、女子では低・中学年であると指摘している。そこで、教員の指導力を高めることで様々な練習機会や教材の活用が可能となり、子どもたちの投能力向上・バランスのとれた運動能力獲得に繋がると考え、小学校教員を目指す女子学生を対象に、トレーニングによる投能力向上と、それを導く投運動指導法について検討した。

2. 研究方法

(1) 対象者: 小学校教員を目指す女子大学生 14 名 (21.2±1.0 歳) を対象に行った。

(2) 調査方法: 相馬ら³⁾の先行研究で行われていた投げを向上させる練習の「かかし運動」と「真下投げトレーニング」を行い、その前後でソフトボール投げの測定をするとともに、iPad で投球フォームを撮影した。その結果を、奥野ら²⁾の 10 の投動作パターンに当てはめて自己分析させた後、再度ボール投げの測定を行った。ボール投げの測定は、トレーニング前:「指導前」、トレーニング後:「指導後」、指導後に自分の投球フォームを確認したのち:「ビデオ分析後」の 3 回行った。加えて、「指導前」と「ビデオ分析後」にアンケート調査を行った。

(3) 分析方法: 「指導前」「指導後」「ビデオ分析後」の測定結果について比較検討した。その際、小学校から高校までに投動作指導を受けた有無別 (経験者群、未経験者群) についても分析した。

3. 結果と考察

(1) 飛距離について: 被験者全体でみると、指導前と指導後で増加する傾向 ($p=0.05$) がみられた。指導前とビデオ分析後、指導後とビデオ分析後では、1%水準で有意な増加が認められた。また、経験者群は、実験期間中に飛距離の有意な増加がみられなかったが、未経験者群は指導前と比較して指導後に 5%水準で有意な増加が認められた。さらに指導前とビデオ分析後、指導後とビデオ分析後でも 1%水準で有意な増加が認められた。伸び率で見ても経験者群と未経験者群との間に同様の結果がみられた。以上より、全体的には指導に加えて、自分で投球フォ

ームを確認することが有効であり、特に未経験者には効果的な手段であることが示唆された。

(2) 投動作パターンについて: 被験者全体でみると、指導前と比較してビデオ分析後では投球フォームの上達がみられた。具体的には、指導前ではステップ幅が自分の身長 50%より短い学生がいたが、指導後ビデオ分析では全員が 50%以上になり、腕のバックスウィングが円形になった学生が増えた。また、経験者群と未経験者群との比較では、指導前とビデオ分析後の投球フォームに違いはなかった。すなわち、指導を受けた経験の有無に関わらず、足幅に改善傾向がみられた。一方、肩と腰にひねりをつくることは短期間では難しい結果が示された。

(3) 投運動指導法について: 内省報告を整理すると、実際に測定や分析・トレーニングを行ったことで以前より投げの感覚やポイントを理解できた学生が多く、指導すべき動作のイメージを持つことが可能となったことが見て取れた。さらに、投運動指導に対する意識の変化もみられた。

4. 結論

少年期の投動作の指導経験が成人まで飛距離に影響を及ぼすことが考えられ、教師の指導の重要性が示唆された。小学校教員を目指す女子大学生は、子どもたちの状況やレベルに合った指導ができるよう、さらに知識や技能を高めることが重要である。ICT 機器などを使用した指導の有効性も示されたが、投球フォームの自己分析では、ズレが生じていた学生が多かったため、適切に評価できる目を養うことが指導場面において求められる結果となった。

5. 主な参考文献

- 1) 高本恵美、井出雄二、尾縣貢: 児童の投運動学習効果に影響を及ぼす要因、体育学研究、46:281-294, 2001.
- 2) 奥野暢通、後藤幸弘、辻野昭: 投運動学習の適時期に関する研究 — 小・中学生のオーバーハンドスローの練習効果から — スポーツ教育学研究 9(1):23-35, 1989.
- 3) 相馬聡、名古屋光彦: 大学生の投動作における短期間指導の効果に関する研究 作大論集 6:419-435, 2016.