

小学生を対象とした二重跳び指導の研究

－ 縄跳びが持つ運動要素に着目して－

浅田 響（新潟大学）

1. 研究背景および目的

現代の子どもたちは、昭和 60 年頃と比較して体力水準が低下傾向にある。その原因の一つとして、スポーツや外遊びのために必要な時間、空間、仲間の減少といった、子どもたちを取り巻く環境の変化があげられる。それに伴い、子どもが習得している基本的な運動技能の水準も低下しているといえる。

そこで本研究は、児童を対象に、基本的な動きを伴う運動として縄跳び運動に注目し、二重跳びを 1 回跳ぶことができるまでの指導法について検討することを目的とした。

2. 研究方法

○対象 二重跳びを跳ぶことができない児童 5 名（男子 4 名 8.8±1.3 歳、女子 1 名 8 歳）

○指導実施日と時間 平成 29 年 10 月 17 日、10 月 24 日、10 月 31 日、11 月 14 日、11 月 21 日（計 5 回）各 45 分間

○運動指導内容 第一段階（前半 3 回）：ペットボトル倒し、新聞紙キャッチ、リズムジャンプ運動を実施し、縄回しと跳躍運動を中心に行った。第二段階（後半 2 回）：補助具を用いた二重跳び類縁運動、二重跳びの直接指導を実施し、二重跳びのコツを掴ませることをねらった。

○測定方法 二重跳びの技能、30 秒間早回し跳びの回数はビデオカメラで記録した映像で測定した。リバウンドジャンプ指数は、スマートフォンアプリ「Quality」を用いて計測した。

3. 結果および考察

5 回の二重跳び指導後において、対象者 5 名はいずれも二重跳びを跳ぶことができなかった。また、30 秒間早回し跳びの回数、リバウンドジャンプ指数についても、測定前後において有意な差は認められなかった。しかし、測定した 3 項目の事前事後結果を個々人で比較すると、いずれの対象者も、二重跳びの技能及び縄跳びの基礎的技術に改善が見られた。

○事例的考察

Sub. A (age. 9) における二重跳びの技能の変化について図 1 に示した。

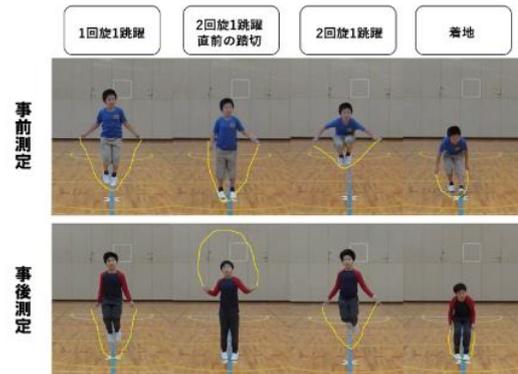


図 1 Sub. A における指導前後の二重跳びの様子

Sub. A においては、事後に縄回しと跳躍運動に改善が見られた。活動中、新聞紙キャッチでは、新聞紙を落とさないよう意識して縄の回転を早め、手の甲を下にして、脇を締めた回し方をしていた。この回し方を生かし、補助具を用いた二重跳び類縁運動では、縄の重みや素早い回し方の感覚を体得しているような感じが見受けられた。さらに、跳躍運動では、リズムジャンプ運動の活動中に指導前半では着地時にしゃがみこむ様子が見られたものの、跳躍と着地の反復練習により、自体重が足にかかる感覚に慣れ、指導後半には着地時にしゃがみこむことが無くなり、跳躍動作の改善が確認された。

4. 結論

本研究で実施した運動指導は、二重跳びを習得させるまでには至らなかったものの、縄跳びの基礎的技術を向上させることができた。二重跳びの習得には、反復練習だけではなく、二重跳び動作の感覚やコツなどを含めた動きの解釈、跳ぶための体力も重要である。そのため、二重跳びの直接的な指導に加えて、動きの要素にも着目し、長い目で指導していくことが求められる。そのような二重跳び指導において、本研究で考えた運動内容は役立つものと考えられる。