

# 運動中のリズムが運動に対する意識とパフォーマンスに与える効果

畑 倫佳 (愛媛大学)

## 1. 目的

本研究の目的は、音楽を用いて運動中のリズムが児童の運動に対する意識とパフォーマンスに与える効果を検討し、運動の学習に役立てることである。

## 2. 調査方法

- 1) 対象者：小学校4～6年生 (29名)
- 2) フェイスシート：性別、年齢、身長、体重、競技歴、利き足、習い事、学校での運動への取り組みについて尋ねた。
- 3) 呈示音声：呈示音声は約30秒とした。「ミッキーマウスマーチ」4拍子と3拍子にアレンジしたもの、笛、小太鼓を録音した。
- 4) 音によるイメージを測定する質問紙：SD法を用い、「大きいー小さい」「速いー遅い」「嬉しいー悲しい」「明るいー暗い」「強いー弱い」の5つとし、評定は6段階とした。
- 5) 手続き：フェイスシートの記入を行った後、各音声を流し、各々について評定を行った。

## 3. 実験方法

- 1) 参加者：小学校4～6年生 (22名)
- 2) 課題：全長5mのラダーを用い、SAQドリルの中から小学生でも実施可能な課題a(シャッフル)、課題b(開閉ジャンプ)を実施した。
- 3) 条件：課題aに対しては6条件で、課題bに対しては4条件で、1試行ずつ実施した。
- 4) 実験課題に対する自己評価と内省報告：自己評価に基づいて、やりやすかった順に番号をつける質問紙と内省報告を実施した。
- 5) パフォーマンスの測定：スムーズにリズムカルにできる場合を「速くできる：4点」、ゆっくりだが失敗せずにできる場合を「ゆっくりできる：3点」、1、2回失敗しながらできる場合を「失敗しながらできる：2点」、3回以上失敗する場合を「できない：1点」とした。
- 6) 手続き：示範を観察した後、2つの課題の実施後、自己評価に基づく質問紙調査を行い、内省報告を実施した。

## 4. 結果と考察

### 1) 音楽経験と呈示音声の評定

音楽経験と呈示音声の評定との関係を検討したところ、有意な差は認められず、どの音楽経験においても4拍子の音声の評定が最も高くなった。これは、レッスンなどでも取り上げられることが多いこと、音楽の授業での共通教材などでも4拍子が多いためであると考えられる。

### 2) 音楽経験とパフォーマンス

音楽経験と課題a、bのパフォーマンスとの関連を検討したところ、課題aにおいて打楽器を経験している者と音楽経験のない者の間に有意な差がみられた。リズムの知覚は生活年齢よりも音楽の学習経験が大きく影響しているとされており(森下, 1995)、打楽器経験者は音楽を有効に利用していた。

### 3) 自己評価とパフォーマンス

自己評価でやりやすかった順に6点～1点と得点化した。課題aでは1番やりやすかったと感じている条件の平均値が最も高くなった。どの条件においても、やりやすいと感じる条件は人によって異なっているが、やりやすいと感じた条件でのパフォーマンスは上手くできていると推測できる。

## 5. 結論

音声のイメージに対して音楽経験の違いはなかったが、パフォーマンスに対しては音楽経験が関連していた。また、上手くできたと感じることはパフォーマンスの向上に関係している可能性がある。子どもたちが難しいと感じる運動学習場面において、音楽を使用し、運動に対するできた、という気持ちを大切にすることが重要であることが示唆された。

## 6. 主な参考文献

- 1) 森下修次 (1995) 音楽のリズムの知覚と音楽経験. 日本音響学会誌, 51 (2) : 96-102.
- 2) 日本SAQ協会編 (1999) スポーツスピード養成SAQトレーニング. 大修館書店: 東京.