

楽しさを取り入れた準備運動が運動学習に与える影響

谷本明花里 （ 島根大学 ）

1. 目的

本研究の目的は、テニスの講習において、仲間との協力や競争などの楽しさを取り入れた準備運動が、運動学習（技能や自己効力感など）に対してどのような効果を示すのかを検討することである。

2. 研究方法

1) 対象者

S 大学に所属する学生 38 名を対象とし、準備運動に競争や協力といった要素を取り入れた楽しい群 18 名（部活動に所属する男子 5 名女子 5 名、部活動に所属しない男子 4 名女子 4 名）と準備運動を黙々と行う楽しくない群 20 名（部活動に所属する男子 5 名女子 5 名、部活動に所属しない男子 4 名女子 6 名）に分けた。

2) 調査方法

どちらの群も専門的な知識を取り入れた主運動の内容に適した準備運動を行い、その後の講習内容は共に同じものを、各群 3 回行った。

講習や準備運動における楽しさの質問紙調査、ボールつき（BT）、ショートラリー（SR）の回数の調査は、毎時間の講習後に行い、ループリックによる技能の質的評価は 1 回目の講習後と 3 回目の講習後、自己効力感についての質問紙調査は 1 回目の講習前と 3 回目の講習後に行った。各調査項目に対して群と調査時期を独立変数として、二要因分散分析を行った。統計処理には SPSS（IBM SPSS Statistics25）を使用した。また、本実験を検証するうえで、講習が適当なものであるか判断するため、毎時間の講習後に形成的授業評価を行った。

3. 結果と考察

形成的授業評価の結果、次元別と全体のほとんどが 4 または 5 の評価で推移しており、本研究で行った講習は、適当なものであると判断できる。

準備運動の楽しさについて、群要因に対し、有意な主効果が認められた。また、楽しい群の参加者全員が準備運動は楽しかったと回答している。大屋・

西村（2015）は、仲間との協力や競争などを取り入れた準備運動は主運動の種類にかかわらず、準備運動に楽しく取り組ませることができると述べており、これを支持する結果となった。このことから、本研究の目的について考察することが可能である。

講習の楽しさについては、交互作用も主効果も認められなかった。主運動において、ペアでのラリーや、仲間とラリーの回数を競争するなどの、お互いが関わり合う活動が、講習の楽しさにつながったと考える。そのため、準備運動での楽しさが講習全体の楽しさに影響を与えなかったと考える。

自己効力感について、調査時期と群要因に対して有意な主効果が認められたのは、段階的な指導を行っていくことで、成功体験を多く積めたことが、自己効力感の向上につながったと考える。また、準備運動の違いで講習の楽しさに差が示されると、自己効力感に差が見られるのではないかと考える。

BT と SR については、調査時期と群要因に対して有意な主効果が認められた。また、ループリックによる技能評価については、有意な交互作用が認められ、調査時期要因に有意な主効果が認められた。単純主効果の検定により、3 回目の講習後において、群間に有意な差が見られた。このことから、準備運動の雰囲気の違いで、技能の質の向上に差が示されたのは、準備運動の段階から仲間と協力することで楽しさを感じ、主運動において仲間と協力して活動を積極的に行えたことが考えられる。

4. 結論

準備運動の段階から仲間と協力することで楽しさを感じ、主運動において仲間と協力して活動を積極的に行ったことが、学習成果に影響を与えたと考える。

5. 引用・参考文献

大屋涼, 西村覚（2015）準備運動の工夫が体育授業に及ぼす効果の検討—グループ活動による楽しさに着目して—, 山陰体育学会 p.11-20