

# 就学児童における鬼遊び中の運動強度および動きの種類に関する研究

－日本スポーツ協会の取り組みを例として－

鈴木美優 (静岡大学)

## 1. 目的

本研究は、小学生を対象とした5段階の各鬼遊びの生理応答や動きより、各鬼遊びの特徴についての検討を目的とする。特に、各鬼遊びで誘発される動きの量や種類の分類等の複眼的な検討から、鬼遊び活用の基礎データを得ることを期待する。

## 2. 研究方法

積極的な運動に週1回以上親しむ男女小学生30名を対象とし、①ねことねずみ(以下ねこt)、②かわりおに(以下かわりt)、③手つなぎおに(以下つなぎt)、④しっぽとりおに(以下しっぽt)、⑤王様しっぽとりおに(以下王様t)の5段階の鬼遊びを実施し、心拍数と加速度計(以下推定METs)からみる運動の強度、動きの数、動きの種類、移動距離の測定を行った。動きの数や種類は体育科学センターが示す「84の基本的な動き」の表を用いて分類した。また、各遊びの前後に主観的疲労度(VASスケール)の測定をした。

## 3. 結果と考察

### 1) 運動強度

①～⑤の遊びの平均心拍数は $140.1 \pm 30.1$ (拍/分)、平均推定METsは $7.8 \pm 1.0$ METsであり、中高強度の運動であることが明らかとなった。

### 2) 動きの数

動きの数では、「かわりt、つなぎt・しっぽt」>「王様t」>「ねこt」という結果となった(図1)。ねこtでは、各ターンごとに鬼ないし子を指導者が指定すること、動く範囲が限定されることが、低値を示した要因と考えられる。

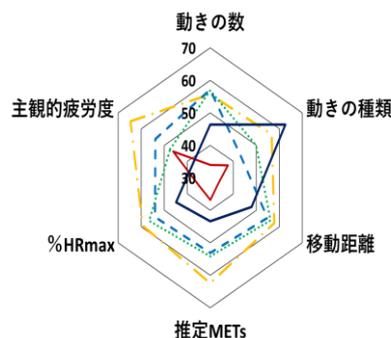


図1. Tスコアに換算した5つの遊びにおける各測定データ

### 3) 動きの種類

各遊びの全ての動きの数を大きく3つに分類した結果、安定系動作ではねこt、移動系動作ではしっぽt、操作系動作ではつなぎtが最も高値を示した(図2)。ねこtでは、長座やうつ伏せの状態からスタートするため「しゃがむ」および「おきあがる」といった安定系動作が高値を示し、しっぽtでは、常時鬼でも子どもでもあるため、常に周りを把握しながら四方に動くことが求められ、「おいかける」および「にげる」といった移動系動作が高値を示し、つなぎtでは、鬼になった場合手をつかみながら追いかけることから、「つかむ」および「ひく」といった操作系動作が高値を示したと考えられる。

## 4. 結論

本研究では、5つの鬼遊びの特徴から指導者が対象者の体力やねらいに合わせた鬼遊び選択の基礎データを得ることができた。これは今後の指導現場での有効な活用期待できると考える。

## 5. 主な参考文献

- 1) 長野康平, 中村和彦 (2021): 幼児の運動遊び場面における基本的動作と身体活動量の特徴: 異なる遊び環境に着目して, 発育発達研究 90: 46-56

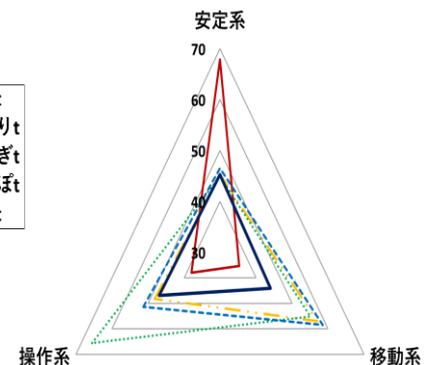


図2. Tスコアに換算した各遊びの動きの数(動きの3分類)