

# スポーツリズムトレーニングが身体機能に及ぼす影響

柴田 渚 (福岡教育大学)

## 1. 目的

学校における体育的活動では、安全が第一であり、環境的な安全への配慮とともに、怪我を予防するための心身の準備も重要だと考えられる。

近年では、準備運動として、音楽のリズムに合わせて体を動かす「リズムジャンプ」が注目されている。リズムジャンプとは、音楽のリズムに合わせて、ラインと呼ばれる障害物を、様々な動きで跳び越える運動であり、運動能力の向上とともに、スポーツ傷害予防のためにも応用できるトレーニングであると考えられている。

岩田(2006)は、リズムジャンプのような随意運動は、前頭葉の運動野が働くと述べており、山田(2009)は、前頭葉は注意機能の役割を担っていると述べている。よって、運動前にリズムジャンプを行うことで、注意機能が向上し、怪我の予防につながると考えられる。

本研究では、リズムジャンプの跳び方に着目し、難易度の違いが、注意機能の向上に及ぼす影響について検討することを目的とした。

## 2. 方法

対象は、F 大学運動部に所属する女子学生 21 名とした。これらの被験者を、基本的なリズムジャンプを跳ぶ A 群 11 名、難易度の高いリズムジャンプを跳ぶ B 群 10 名の 2 グループに分けて実験を行った。

測定項目は、TMT(Trail Making Test)及びジャンプ中のミスの回数とし、それぞれ注意機能を評価する目的で実施した。

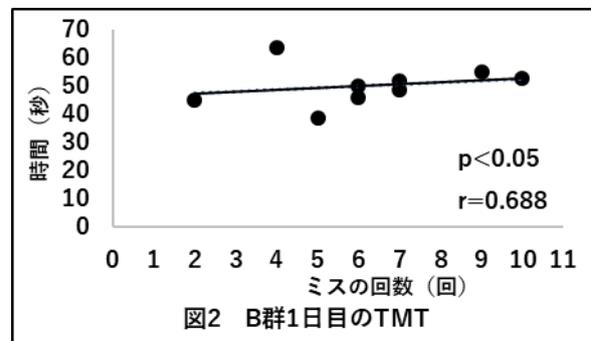
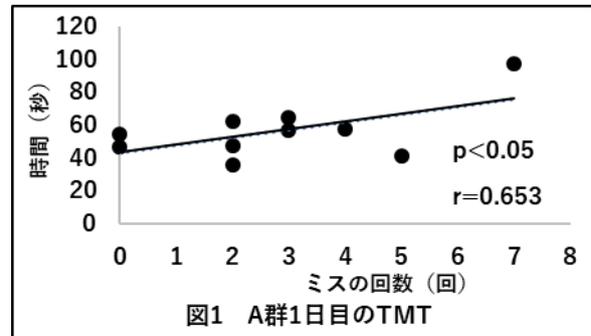
A 群と B 群には、それぞれ難易度の異なるリズムジャンプ 5 種目を 5 日間連続で実施した。そのうち、1 日目と 5 日目のリズムジャンプ前後に、TMT の測定を、またジャンプ中には、ミスの回数の測定を行った。得られた結果から、2 群間での差異を検討するとともに、ミスの回数と TMT の測定時間の相関について分析を行った。

## 3. 結果と考察

本研究では、トレーニングの継続により、リズムジャンプの難易度の高い B 群が A 群よりも注意機能が高まると予測していたが、両群間における注意機能の高まりには差がみられなかった。

また、ジャンプ中のミスの回数と TMT の測定時間の相関関係を調べたところ、1 日目においては、A

群、B 群ともに有意な相関がみられ、リズムジャンプの難易度に関係なく、ミス回数と注意機能との間には関連性があることが示唆された (図 1、図 2)。



しかし、5 日目においては、有意な相関がみられなかった。高島(2006)は、刺激がないワンパターンの日々を送っていると、脳は考えることを止めてしまうため、毎日の生活の中で少しずつ変化を取り入れることが大切であると述べている。このことから、5 日間跳び続けたことでジャンプへの慣れが生じ、その結果 5 日目の結果については、明らかな傾向がみられなかったのではないかと考えられる。

したがって、体育の準備運動にリズムジャンプを取り入れる場合は、同じ種類のジャンプばかり取り入れるのではなく、児童の状態に合わせて少しずつ変化をつけることが必要であることが示唆された。

## 4. 結論

リズムジャンプの難易度に関わらず、ミスの回数が少ないと注意力は高まり、ミスの回数が多いと注意力は低下することが明らかになった。

## 文献

津田幸保(2013)小学校児童に対するリズムジャンプの効果について.美作大学・美作大学短期大学部紀要,58:11-17.