

平成29年度 日本大学スポーツ科学部個人研究費 研究実績報告書

所属: スポーツ科学部 競技スポーツ学科

資格: 教授

氏名: 西川 大輔

研究課題		学校体育における器械運動の基本技取得に係る発展的な指導法の研究
報告の概要	研究目的及び研究概要	<p>大学生対象の器械運動の授業現場では、技術習得の弊害になるような、様々な身体能力の問題が散見される。その多くは幼少期の器械運動指導により形成された個々人の「くせ」や「思い込み」であり、それらが要因となり、一般的には難易度の低い技や技術であっても、逆に修得困難な状況を作り出している場面が多くみられる。</p> <p>器械運動の特徴的な動きである「回転」と「移動」は違う種目間でも基本的身体活動の部分は共通していることから、基本的身体活動の「くせ」や「思い込み」は全種目に共通して現れるものであり、一部分が改善されることで、全ての種目に効果が表れると認識されている。</p> <p>本研究はそうした器械運動における基本的身体活動の指導部分を見直し、身体に負担の少ない、また、発展的な指導法について、アンケートや指導者の経験または被験者のデータなどから整理し、まとめることを目的とする。</p>
	研究成果	<p>本研究では、器械運動種目に共通の動作である倒立、前方回転、後方回転、ひねり運動に着目し、技術習得の弊害となる特徴的な運動を抽出し、被験者が比較的得意とする種目での改善を行ったうえで他種目の技術改善を目指すことで、技術の習得を容易にする方法で実験を行った。被験者の技術習得の弊害となる大きな要因に頭部が下になる、「逆さ」の状態での身体状況の認知が認められたため、改善方法として視線の安定化、回転と移動による運動終着点の姿勢の予測を強調させた。その結果身体状況の認知度の高まりによる恐怖感が減少し、技の安定度が増した。その後の他種目での実験では、同様の動作に最初から改善要素が表れ、短時間での技術習得を実現させた。これにより、基本的身体活動の「くせ」や「思い込み」は一部分が改善されることで、全ての種目に効果が表れることから、指導の順序の改善が技術習得に関与することが示された。これらのデータを基に、小学校の特別授業の現場で器械運動の短時間での技術取得に成功した。</p>
研究業績	<ul style="list-style-type: none"> <li>論文および著書 著者名・論文標題・雑誌名・査読の有無・巻・発行年・ページ数</li> </ul>	無し
	<ul style="list-style-type: none"> <li>学会発表等 発表者名・発表標題・学会名・発表年月日・発表場所</li> </ul>	無し
	<ul style="list-style-type: none"> <li>その他 *紀要・学会報告書 著書名・標題・掲載誌名 発表年月・発行所 *講演会、研究会 研修会、セミナー等 での講演発表 発表者・発表年月・題目名・講演会名 *社会貢献活動等</li> </ul>	社会的活動等:世田谷区立松原小学校特別授業 (H30/1/20)