

平成30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種目間相互の関係性から見た基本技取得に係る指導法の考察
報告の概要	研究目的及び研究概要	器械運動の多くは身体の「移動」と「回転」から形成され、それらを理解して技術に結び付ければ、種目を問わず姿勢変化のタイミングや体力出力の大きさの変化や動きの重要性を持つのは身体のどの部分なのか、という一連の動きを流動的に把握することで、種目間にまたがって同時に技の完成に繋がると考えられている。また、個人の基本的身体活動の「くせ」や「思い込み」は全ての種目に共通して現れるものであり、種目の違うマット運動、跳び箱、鉄棒、平均台運動においても、基本的身体活動の技術的な部分は共通していることから、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考えられる。 本研究ではそうした器械運動における、種目の違いに影響されない基本的身体活動の技術に注目し、これまでの基本的技術データや被験者の内省を基に共通的な技術を明らかにし、指導現場の一助となる指導マニュアルを作成することを目指す。
	研究成果	本研究では、マット運動、跳び箱、鉄棒、平均台4種目において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て技術習得の個人的特徴を捉え、種目間において共通的な技術を発見し、個人の身体的また技術的特徴を生かした指導法を考察した。研究の結果、倒立、前方回転、後方回転、ひねり運動のすべての項目において種目間に共通した技術と意識が見られ、基本となる種目は多くの被験者においてマット運動であった。マット運動では常に足が地面に触れている安心から自身の運動の変化を起こしやすく、マット上での身体の動きや姿勢がそれぞれの種目の基本となっていることが推察された。これにより、基本的身体活動の「くせ」や「思い込み」はマット上で改善されることで、全ての種目に効果が表れることから、基本的な指導はマット上で行う事が有用であることが示唆された。これらのデータを基にマット上で改善された運動を基に多種目でも意識付けすることで、小学校の特別授業の現場で成果を確認した。
研究業績	・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	無し
	・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	無し
	・その他 *学会・競技団体報告書など 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	社会貢献活動 ・土浦日本大学高等学校 社会人講演会講師 (H30.4.20) ・世田谷区立松沢中学校 オリパラ講演会講師 (H30.10.13)