

小学校高学年児童の短距離走の動作習得を目指した指導の有効性

- 児童の運動有能感に着目して -

An experimental study of acquiring an effective sprinting movement in upper elementary grade

PE classes — focusing on enhancing students' sports competence

深見英一郎¹⁾, 延嶋伸²⁾, 鈴木康介³⁾, 島崎崇史⁴⁾

Eiichiro Fukami¹⁾, Shin Nobushima²⁾, Kousuke Suzuki³⁾, Takashi Shimazaki⁴⁾

¹⁾早稲田大学スポーツ科学学術院

²⁾早稲田大学スポーツ科学部

³⁾早稲田大学大学院スポーツ科学研究科

⁴⁾早稲田大学人間科学学術院

¹⁾ Faculty of Sport Sciences, Waseda University

²⁾ School of Sport Sciences, Waseda University

³⁾ Graduate School of Sport Sciences, Waseda University

⁴⁾ Faculty of Human Sciences, Waseda University

キーワード: キーワード:運動が苦手な児童、運動有能感、指導、陸上運動

Key words: lower-level students, sports competence, instruction, track and field program

【抄録】

本研究は、小学校5年生児童を対象に短距離走が速く走れる疾走動作を習得させ、50m走タイムを短縮させることによって、児童の運動有能感を高めることを目的として体育授業実践に取り組んだ。小学校高学年は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎が育つ上で重要な時期であるため、児童一人ひとりが運動に対する自己肯定感をしっかりと持つべきであると考えた。陸上短距離走の専門家の走りの指導理論をふまえて、スタート、中間疾走時の上体/脚の使い方の3つの技術的課題を設定して授業に取り組んだ。一般的な小学校において、陸上競技を専門としない教師が実践しても多くの子どもが今よりも短距離走を速く走れるようになるための簡単で、わかりやすい指導法を検討した。その結果、授業を受けた児童122名中61名の児童が50m走タイムを短縮した。また、50m走タイムの短縮、非短縮に関わらず、「背筋を伸ばし前傾している」、「前足で地面を強く蹴っている」、および「重心を前に移動させ、脚を地面に垂直に振り下ろしている」の動作が有意に向上していた。一方、運動有能感については、有意な改善が認められなかった。このことから、本研究で設定した中間疾走時の上体/脚に関する技術的課題は、児童の疾走能力を高める上で有効な観点であることが示された。また、半数の児童が50m走タイムを短縮できなかった原因は、より速く走るための技能が十分に定着していなかったと考えられ、週1回の取り組みでは練習機会が少なかったと判断した。さらに、今後は、運動有能感を高めるための教師行動として、改善された疾走動作に対するフィードバックなどの工夫が必要である。

スポーツ科学研究, 14,1-12, 2017年, 受付日:2016年7月11日, 受理日:2017年1月13日
連絡先:深見英一郎 〒359-1192 所沢市三ヶ島2-579-15 早稲田大学スポーツ科学学術院
eiichiro@waseda.jp