

スポーツ遊びによる体力づくり プログラム作成の試み

(分担研究：効果的な運動及び体力向上の方策に関する研究)

羽崎泰男 渡辺恒一 村田光範

スポーツ遊びによる体力づくりは体力トレーニングと異なり、遊び的な楽しさを重視しながら、それぞれの特徴を利用して体力づくりを行っていかうとするものである。中でも鬼ごっこは昔から子供達の遊びとして知られており、種類も多彩である。本研究では、敏捷性など、総合的な体力づくりを養うものとして鬼ごっこ系スポーツ遊びを取り上げ、特徴による違いの比較、検討を行い運動強度や実施の要素によって分類、プログラム化していく試みである。

スポーツ遊び 体力づくり 鬼ごっこ プログラム

(研究目的)

鬼ごっこ系の遊びは、タッチラグビーやポートボールなどのきわめてスポーツに近いもの、「カゴメカゴメ」や「ハンケチ落とし」のように昔遊びとして、誰もができる簡単なものまで多種にわたる。

従来、体力づくりにはトレーニングとしているいろいろなものが考えられている。陸上競技でのインターバルトレーニングや水泳でのサークルトレーニングなどは持久力を養うものとして一般的である。腕立て伏せは上腕だけではなく、腹筋や背筋の補強運動であり、反復横跳びやバーピーは下半身を強くし、敏捷性を養うための運動として評価されるものである。しかし、これらは競技における強化運動の色彩が強く、スポーツクラブなどの限られた所で強い指導体系により実施されること

が多い。時に、単調な反復練習と負荷が強過ぎることで、子供達からは敬遠されることがある。特に、運動嫌いや苦手な子供にとってはつらく、退屈なものとして扱われることとなる。したがって、このような運動は基礎体力の上になりたつプラスアルファのものとして考えていくことが必要である。むしろ、基本的な体力は、遊びを日常の中に取り入れていた頃のように、手軽に、楽しみながらできるものを考慮することである。幼稚園や保育園などの活動時間の中で、自由にできるものとしての扱いである。

おはじきや折り紙のような遊びと異なり、運動として認識できる遊びを、スポーツ遊びとしているか中でも、鬼ごっこ系の遊びは、走ることを基本に、スピードの変化や動きのバリエーションを伴うことで、スポーツ遊びとして運動効果が高い

ものである。したがって、体力づくりとしては、さまざまな要素を含んだ総合的な体力を養うものとして期待することができる。特に、遊びによる体力づくりの発想は幼児期の幼稚園や保育園での活動に取り入れやすいこともあり、短時間で運動効果をあげる手段として整理していくことが必要である。

しかし、現実には運動として、量的、質的に研究されていることが少なく、あるいは、体力づくりの手段としてプログラム化されているものはなかなか見ることができない。あるいは、体力との結びつきが明確に示されているものは少なく、その時々レクリエーション的な、単なる遊びとしての認識に留まっていることもある。

本研究では三種類の鬼ごっこ系スポーツ遊びを取り上げ、それぞれの違いを比較検討し、多くの鬼ごっこ系スポーツ遊びを分類、運動プログラムの作成を試みようとするものである。さらに、敏捷性の測定項目である、シャトルランとジグザグ走を測定し、万歩計の数値との関係を調べた。

(測定方法)

新潟市、福岡市、市川市、豊島区の幼稚園、保育園の5、6才の男女を対象に敏捷性の測定種目となる、シャトルラン、ジグザグ走を測定した。さらに、一般的に知られている「鬼ごっこ」としっぽを全体で取り合う「しっぽ取り鬼ごっこ」、2チームに分けてしっぽを取り合う「しっぽ取り鬼ごっこチーム戦」の3種類のスポーツ遊びにおける万歩計による歩数とパルス・グラフ(セイコー株式会社)による脈拍を測定した。

シャトルラン、ジグザグ走は一般的な測定方法を用いて実施した。三種類の鬼ごっこは、約30

名の園児で行われ、その内10名を対象とした。時間は3分間であった。

鬼ごっこ・・・最も基本的な鬼ごっこで、鬼は一人。タッチされれば鬼は交代する。鬼になったものは目印として色のついた短縄を持つ。

しっぽ取り鬼ごっこ

・・・はちまきを各自二本腰に着ける自分のしっぽを取られないように、他者のしっぽを取る。二本取られれば、その時点で終了する。最後の一人を決めることになり、個人戦である。

しっぽ取り鬼ごっこチーム戦

・・・二チームに分け、しっぽ取り鬼ごっこを行う。しっぽの数は一本とし、相手チームのしっぽを取ったら、チームリーダーに素早く渡す。しっぽを取られたものは、チームリーダーにしっぽがあれば、それを腰に同じように着け、何度でも、復活することができる。

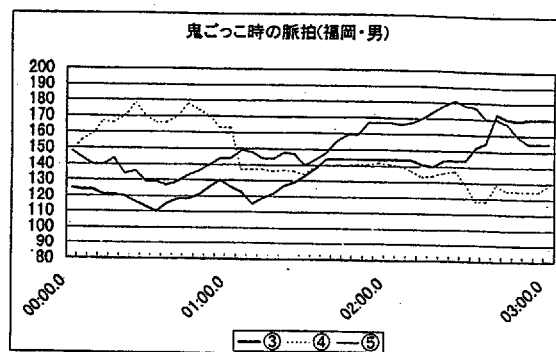
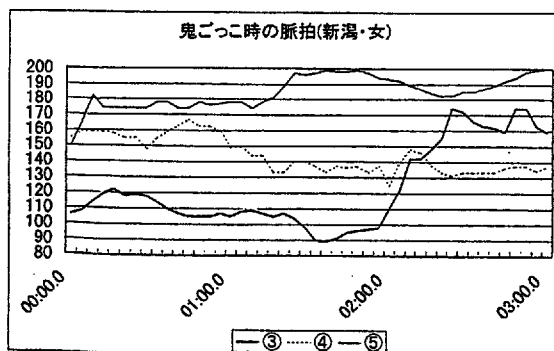
(測定結果)

①と②は、ジグザグ走とシャトルランを通じた敏捷性の測定結果である。全国的な平均値より若干もの足りない結果となったが、今回の測定項目のスポーツあそびとの関係を調べることもあった。

③④⑤は万歩計の数値である。それぞれの比較においては、④のしっぽ取り鬼ごっこが③⑤より

かなり少ない数値を示している。

パルスグラフは、被験児の中の2名に対して実施されたものである。③は万歩計では高い数値を示していたが、脈拍は低い状態である。④はしっぽを取られるまでは高いことが示されている。⑤は、全体が高く、200近い状態を作り出していることもあり、時間一杯を高い水準で保っていることがわかる。



(考察)

1. 活動の観察

一般的に知られてる鬼ごっこは、追う、追われる子どもの動きと他の子どもの動きには大きな違いがあるとの予想の中で観察された。鬼から離れている子どもは、立ち止まり、鬼の動きを遠くから見ている光景や、足に自信のある子どもは鬼の近くまでいってはやしたてることなども想像して

いたが、現実には、鬼とは関係なく走り回っていることが多かった。特に、室内では円を描くように一方向に、同じような速度で走ることになり、いわゆる捕まえるための手段を見ることはなかった。鬼がひとりであれば、離れた場所に位置を取ること、停止した状態で鬼の動きを見るという、ストラテジーが成り立つ。このことは、経験を積むことで、全体の動きがひとつの形に収まってくるものと思える。

しっぽ取り鬼ごっことそのチーム戦は興味のある結果であった。しっぽ取り鬼ごっこの欠点でもある、短時間に終了してしまうことへの配慮ということもあるが、しっぽを取ることに意味を強調することにより、捕られずに、捕るというこのあそびの特徴を明確にしたものにした。これにより、チームのために、ただ逃げるだけの動きから捕ることへの意欲が多くなり、一段と動きに力強さや変化が生まれた。④は個人戦であり、最後に、1対1で勝敗を争うことになるが、まわりで応援する子ども達の姿も印象的である。

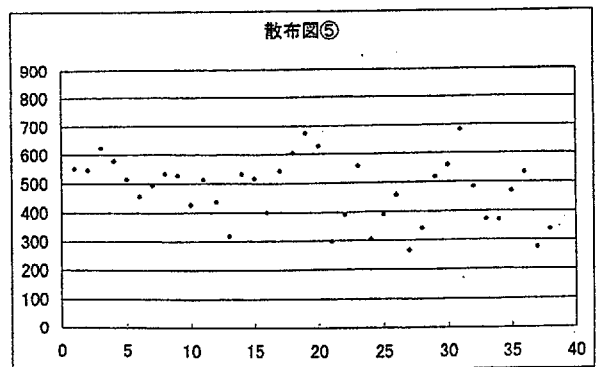
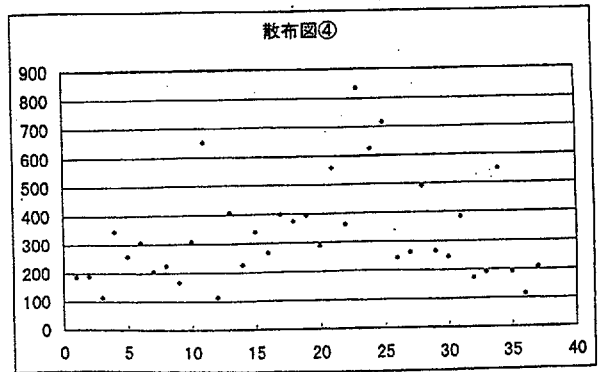
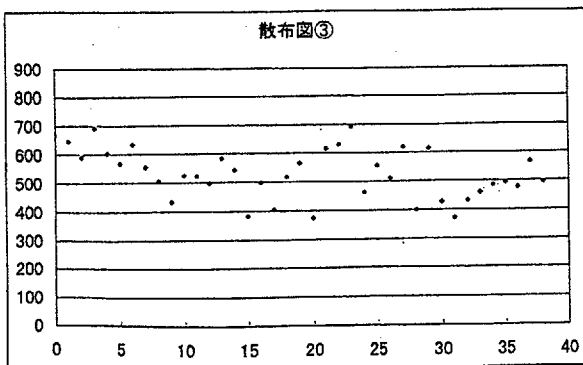
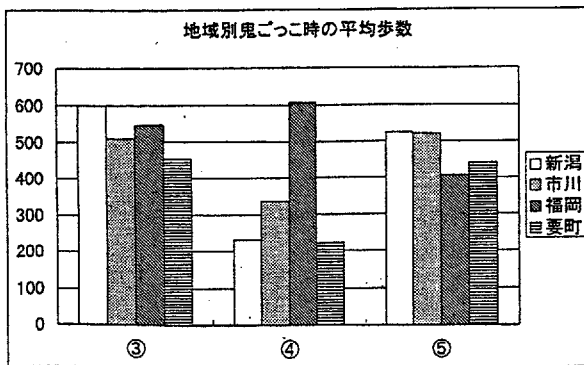
子ども達の様子からは、⑤のチーム戦はいろいろな点において、活気のあるものであった。時間を十分に使うことができることや、味方と敵をしっかりと意識する中での展開、個々が同じ条件で活動すること、勝敗への執着など、理由はあるが、短時間に全体として大きな運動効果をあげるには適しているものである。逆に、個人差のない点への物足りなさは残る。

2. あそびの比較

③④⑤は、目的やルールを明確に、そして、複雑にしていたものである。①の万歩計の数値が多かったのは予想外であった。もともと持ってい

るあそびの特性からは、全体として少ないものと推測したが、活動観察でも示したとおり、特性に影響されることなく、全体が走り回っていた結果となった。地域別鬼ごっこ時の平均歩数からわかるように、地域や園庭と遊戯室に違いそれほど顕著にはあらわれなかった。福岡、舞鶴幼稚園は庭園が広く、しっぽを取られれば終了するあそびの性質から、他より大きな数値を示したように思える。

それぞれの比較をするにあたっては、誤差を考慮し、最大と最小を取り除いて行った。③の最大と最小の差は320、④は898、⑤は409となり、散布図からも個人差の違いを示している。



(結論)

鬼ごっこ系のスポーツあそびは、多種多様である。同じものでも、ルールを変えることで運動としての効果や要素も変わる。鬼ごっこでも、運動場のような平坦で障害物のそれほど無いところとキャンプなどに行った時の複雑な地形とでは、まったく違ったものとなる。スポーツあそびの原点である。

幼稚園や保育園では、指導者の元で実施することになる。時には、あそびのリーダーになり、審判にもなる。指導者や審判のようなものを必要としないものは、あそびとして、子ども達が手軽にできるものであるか軽度の運動効果に止まる。最

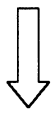
も理想的なのは、参加者が審判でもあるものである。こうしたものには、あそびだけでなく、スポーツとして認識されているものも多い。ディスク（frisbee）を使ったアルティメットと呼ばれるものやゴルフなどである。

度	種類
強	しっぽとり、影踏み、騎馬戦 けんけん鬼、ボール当て鬼、
中	警泥、鬼ごっこ、氷鬼、電気鬼 じゃんけん鬼、大将とり、助け鬼 島鬼、子とろ子とろ、アミダ鬼 まね鬼、ひまわり
軽	ハンカチ落とし、だるまさんが ころんだ、隠れん坊、缶蹴り、 目隠し鬼、かごめかごめ ねずみとねこ、フルーツバスケット

スポーツあそびによるプログラムは、運動強度の軽いものをウォームアップとして、中、高度のものは「主運動」とした作成の要領が考えられる。30分程度であれば、幾つかの組み合わせにより効果を狙うことができる。短時間であれば、強度の高いものを実施することが望ましい。心拍数で140～160を体験させたいし、歩数では2000～3000は確保したい。15分～30分の時間があれば、これらを含んだ、楽しいスポーツあそびプログラム作成が可能である。



検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用
論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



スポーツ遊びによる体力づくりは体カトレーニングと異なり、遊び的な楽しさを重視しながら、それぞれの特徴を利用して体力づくりを行っていかうとするものである。中でも鬼ごっこは昔から子供達の遊びとして知られており、種類も多彩である。本研究では、敏捷性など、総合的な体力づくりを養うものとして鬼ごっこ系スポーツ遊びを取り上げ、特徴による違いの比較、検討を行い運動強度や実施の要素によって分類、プログラム化していく試みである。