

鬼ごっこ系遊びにおける運動量と平衡性の関係(効果的な運動および体力向上の方策に関する研究)

羽崎泰男 1)、渡辺恒一 1)、村田光範 2)

1)こどもの城体育事業部

2)東京女子医科大学付属第二病院小児科

研究要旨

幼児期の基礎的な体力づくりや動くことへの興味づくりには外遊びが大切である。特に、鬼ごっこ系の遊びはルールを変えることで単純なものからスポーツ的な複雑で戦略的なものとなり、それらは特徴的な動きの量を示すことが今までの研究で明らかにされている。したがって、この変化に富んだ鬼ごっこ系の遊びを積極的に幼稚園、保育園、あるいは児童館、児童センターなどに取り入れることで、基礎的な体力づくりに結びつけていこうとしている。

研究目的

幼児の転び易さは個人差もあるが、脚力の弱さや動きの体験不足から複雑な動きや突然の動きに対応できずに転倒することがある。多少のバランスの崩れを立て直す平衡感覚が欲しいところではあるが、その要素を補強する手段は意外と見当たらない。この時期は、体力づくりのための特別なトレーニングをすることがないため、幼児が楽しみながらできる遊びによって平衡性や脚力を養いたいと考える。本研究では鬼ごっこ系の遊びと平衡性、筋持久の関係を明らかにし、効果的な運動の方法を考察する。

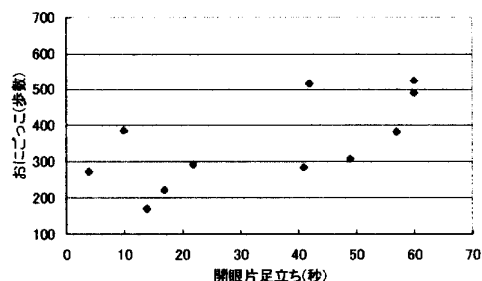
研究方法

(対象)渋谷区神宮前にある、こどもの城体育講座(5、6才)に参加している幼児男女 11 名。運動が特に優れているといった子どもは少なく、親が運動不足を気にしている。
(方法)測定項目として、「開眼片足立ち」と「連続片足跳び」を取り上げ、実施した。開眼片足立ちは、幼児の平衡性を調べるものとして一般的なもので、最長を 60 秒とした。連続片足立ちは筋持久力である。一周 60 メートルのコースを使い、距離を測定した。鬼ごっこ系の遊びは、これまでの研究

で運動量が比較的多いと評価を受けた「しっぽ取りチーム戦」を 14.3×21.5 メートルの体育室で実施、被験者にはデジタル表示の万歩計を装着し、3 分間の歩数を測定した。

研究結果と結論

敏捷性と鬼ごっこの相関関係が見られなかった(平成 9 年度厚生省心身障害研究)ことから、本研究ではさらに平衡性と筋持久力の関係を調べた。開眼片足立ちとの関係は高い相関を示し、統計的にも有意であった($r=0.669, p=0.02$)。連続片足跳びと鬼ごっこの関係には有意差は見られなかった。鬼ごっこにおける動きは、サイドステップやストッピングを直線、曲線の中で自由に作り出し、それらを繰り返すことで体力づくりに結びつく。特に、しっぽ取りチーム戦はスポーツ的な色彩があり、意欲的で、動きには複雑さが伴う。片足操作の巧みな、平衡性の高い方がより対応できると考えられる。筋持久としてのけんけん走は、筋力的な負荷が大きく、鬼ごっこの運動負荷とは開きがあったように思える。遊びの中でも、運動量を伴った鬼ごっこ系の遊びは子ども達にとっては楽しいものである。積極的に動く中で体力を養うことができれば、非常に効果的と考えるが、一方で転倒の危険性もある。転倒は時に恐怖心を持たせ、遊びの幅を失うことになる。平衡性や片足での操作が十分にできるようになり、複雑な動きの体験を積むことができれば、転倒の可能性を小さくすることができる。



おにごっこと開眼片足立ちの関係

↓ 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

研究要旨

乳児期の基礎的な体力づくりや動くことへの興味づくりには外遊びが大切である。特に、鬼ごっこ系の遊びはルールを変えることで単純なものからスポーツ的な複雑で戦略的なものとなり、それらは特徴的な動きの量を示すことが今までの研究で明らかにされている。したがって、この変化に富んだ鬼ごっこ系の遊びを積極的に幼稚園、保育園、あるいは児童館、児童センターなどに取り入れることで、基礎的な体力づくりに結び付けていこうとしている。