

(課程博士・様式7) (Doctoral degree with coursework, Form 7)

学位論文要旨

Summary of Doctoral Thesis

専攻： 共同教科開発学専攻 氏名：内田 智子

論文題目： 幼児期の運動指導が体力・運動能力向上につながる運動プログラムに関する研究

論文要旨：

幼児期の子どもの体力・運動能力に関する時代推移については、1973年以降から近年に至るまで、行動を持続する能力を示す体支持持続時間が大きく低下している。子どもの体力・運動能力低下については幼児期から始まっていることは明らかである。

降園後の子どもたちの遊びは家中心になっていることが指摘されている。また、降園後の時間の使い方については、習い事をしている幼児については半数以上であり、年齢が高くなるにつれて増加している。運動系の習い事では、「スイミング(15.4%)」「体操(体操教室)(10.5%)」「バレエ・リトミック(5.5%)」「サッカー(4.2%)」「音遊び・リズム遊び(3.4%)」「ダンス(1.8%)」「武道・武術(1.6%)」などに参加しており、保護者が習い事によって子どもの体力・運動能力向上を期待しているといえる。

幼稚園における保育時間内の運動指導の実施について、幼児期では運動指導を多く行っている園よりも行っていない園の体力・運動能力が高い。その理由として、1つ目は、保育の一環として行われている活動には体操、水泳、サッカー等の特定の種目が挙げられていることが多く、種目に限定された活動が行われていることによる偏った経験しかしていない可能性がある。2つ目には、画一的な体育指導場面にあるような整列にはじまり、準備運動、説明、順番待ちなどの指導者主体の指導形態がなされている可能性がある。これら従来の報告は、全国的に実施された体力・運動能力測定と各園から得られたアンケート調査によって示されたものであり、実際に一定期間実施された運動指導と自由遊びによって体力・運動能力発達に与える影響を比較された報告はなされていない。

乳幼児期の運動は遊びとしての活動が中心となり、その行為が子ども自身の動機づけによるべきであり、内発的に動機づけられた活動こそが遊びであるとしている。内発的に動機づけられている時の行動に内在する報酬は「自己決定と有能さの認知」であるとしている。幼児期の子どもは、自己決定による運動遊びが成立することによって十分に体力・運動能力が発揮されるといえる。幼児期の運動指導者は子どもの主体的で自己決定による身体活動ができるように遊べる環境づくりを工夫することが重要である。

そこで本研究の目的は、幼児期における課外運動指導における一斉指導型でありながらも子どもの主体性を尊重できる運動指導方法を開発するために、子どもらしい運動遊びのプログラムに注目し、内発的動機づけを重視した多様な課題を経験させる運動指導であれば、指導者が関与しない自由遊びよりも体力・運動能力を高めることができるのかを明らかにすることであった。

各研究の目的は以下の通りであった。

研究[1]は、画一的な運動指導による幼児向けの子どものらしい運動遊びを用いた運動プログラムと運動プログラムはない自由遊びと比較し、体力・運動能力に与える影響を検証した。研究[2]は、一斉指導型による内発的動機づけを意識した指導による子どもらしい運動遊びを用いた運動プログラムを実施し、何も指導しない自由遊びと運動能力を比較し、内発的動機づけを意識した運動プログラムの有効性を検討した。研究[3]は、指導者が関与せず子ども自身が好きな遊びを選択して遊ぶ自由遊びの方が、いかなる運動指導よりも体力・運動能力を高めるのか、それとも、一斉指導型による内発的動機づけを重視した運動指導において多様な課題を経験させる運動指導であれば、指導者が関与しない自由遊びよりも体力・運動能力を高めることができるのか、を検討した。具体的には、多様な

運動課題が提供できるサーキット遊び、ラダーを用いた運動遊びと、指導者が関与しない自由遊びが体力・運動能力に及ぼす影響を比較した。

体力・運動能力テストは、25m 走、立ち幅跳び、テニスボール投げ、両足連続跳び越し、体支持持続時間、捕球、跳び越しくぐり、握力、長座体前屈であった。

これらの研究によって得られた結果は以下の通りであった。

- 1) 画一的な運動指導では何もしていない自由遊び群のとの差はなく、体力・運動能力の発達を促進させていない。
- 2) 内発的動機づけを意識した指導では、体支持持続時間 1 種目のみではあるが、体力・運動能力を促進させることが示唆された。
- 3) 内発的動機づけを意識した指導におけるサーキット遊び及びラダーを用いた運動遊びは、25m 走において自由遊び群よりもラダー群およびサーキット群の方が早く走れるようになった。
- 4) 内発的動機づけを意識した指導におけるサーキット遊び及びラダーを用いた運動遊びは、立ち幅跳びにおいて、自由遊び群よりもラダー群及びサーキット群の方が遠くに跳ぶようになった。
- 5) 内発的動機づけを意識した指導におけるサーキット遊び及びラダーを用いた運動遊びは、捕球においてサーキット群よりもラダー群の方が多く捕球できるようになった。
- 6) 内発的動機づけを意識した指導におけるサーキット遊び及びラダー遊びは、跳び越しくぐりにおいて、男児では自由遊び群よりもラダー群の方が速くなったが、女児ではサーキット群よりも自由遊び群とラダー群の方が速くなった。

本研究では、一斉指導型の課外運動クラブにおいて、画一的な運動指導であり、子どもの運動遊びを用いた運動プログラムでは、従来の報告と同様に自由遊びと体力・運動能力の発達に差がみられなかった。しかし、一斉指導型でありながら子どもの運動遊びを用いた運動プログラムを実施し、内発的な動機づけを意識した運動指導には、体支持持続時間 1 種目のみではあるが、体力・運動能力の発達を促進させた。さらに、一斉指導型でありながら運動コントロール能力を高めるための運動遊びを中心に運動プログラムを設定し、内発的な動機づけを意識した運動指導において、25m 走、立ち幅跳び、跳び越しくぐりといった「体を移動する動き」と、捕球の「用具を操作する動き」に発達を促進させた。

幼児期の子どもの運動指導において、自由遊びではない一斉指導型であったとしても、スポーツ種目ではなく子どもの運動遊び種目を用いた運動プログラムを実施しても、内発的動機づけを意識した指導であれば、体力・運動能力を高めることが可能であることが明らかになった。また、幼児期の運動能力の臨界期を考慮し運動プログラムを検討するならば調整力を高める運動遊びを多く含めるべきであることが示唆された。今後は、調整力向上につながる運動遊びの内容や質、量について検討することが今後の課題である。