

第3回

北翔大学大学院 生涯スポーツ学コロキウム実施報告書

実施日：平成26年10月11日（土）

カテゴリー：生涯スポーツ学コロキウム（第二）

場所：北翔大学 722 教室

はじめに

北翔大学大学院生涯スポーツ学研究科（修士課程）設置が昨年認可され設置に向けて年次進行していますところ、平成 26 年度末を以て設置完了を見る運びにあります。当研究科院生に対して授与学位の質を保証する研究指導の一環として「生涯スポーツ学コロキウム」が実施されており現 2 年生および 1 年生の入学時に「生涯スポーツ学コロキウム（第一）」がそれぞれ実施され概要が公表されてきました。位置づけは、院生に対する生涯スポーツ学の教育研究を全学的に指導するイベントカリキュラムになっています。また、その公表は大学に課される教育・研究に関わる情報の積極的公表に対応させて重視しています。先般、その指導の「第 3 回北翔大学生涯スポーツ学コロキウム（第二）」が実施されました。修士論文執筆の修士課程 2 年生が 1 年生の時の「コロキウム（第一）」で受けたテーマの設定指導を基に執筆の進捗状況を発表し修士論文の完成に向けた指導を受けるカテゴリーです。この「コロキウム（第二）」は修士論文の完成度を重視する立場として学際的・複合的、そして共存の学問・研究領域の先生方のご指導を仰ぐ教育プログラムの実施にもなっています。またその達成のために、公開でかつ領域横断的な指導の下での実施を設置段階で明記しています。

本実施報告は以上を踏まえた実施の結果を公表すると同時に、実施結果だけを以って散発的・断片的に閉じ込めてしまわずに、更に諸先生方から院生に対するご指導・ご意見を賜ってより高い質の学位授与保証を目指すお願いの公表でもあります。本報告書は、院生がコロキウムで行ったプレゼンテーションとその場で戴いた指導発言を院生自身が再認識・再確認した上でお読み戴き易いように要点を文章建てし、担当の指導教員の指導の下に作成されました。

また、研究科設置の趣旨・目的「積雪寒冷圏域の生涯スポーツ研究・教育貢献」および授与学位「修士（スポーツ科学）」に妥当する位置づけの加筆指導も加えられました。

コロキウムにご参加戴けなかった先生方にも実施のご報告とさせて戴き、併せてご指導・ご助言を賜りたく此処に改まりまして、諸先生方からのご指導をお願いする次第です。

平成 26 年 12 月 23 日

北翔大学生涯スポーツ学研究科

研究科長 川初 清典

研究科ディプロム指導担当 井出 幸二郎

心臓リハビリテーションにスポーツを取り入れる効果に関する検証

北翔大学大学院生涯スポーツ学研究科 生涯スポーツ学専攻 スポーツ科学教育研究分野
名前 阿部史 学籍番号 8413102

指導教員 井出幸二郎准教授 副指導教員 川初清典教授

北翔大学研究倫理審査委員会承認番号 HOKUSHO-UNIV: 2014-007 (平成 26 年 7 月 10 日)

研究の背景と目的

生活習慣病やそれに伴う心臓病では治療にも予防にもリハビリを要し、その要の労作要素には全身運動が求められ、トレッドミルや自転車エルゴメータ労作が治療迄の範囲で処方されている。しかし、生活習慣病や心臓病は慢性病で再発の不安は生涯続く。生涯に亘る運動・労作のリハビリが必須である。本研究は、それにはスポーツで「喜びが得られるリハ」が望ましいとの前提に立った。その下に、心臓リハビリ手法に文化性ある適切なスポーツを適用・生涯学習化する効果の分析・検証を本研究の目的とした。また、それを以って心臓リハビリの高度化に寄与する試みとしての実践に位置付けた。

具体的に本研究は、心疾患発症で入院しスポーツ心リハを実施した患者を対象に退院後の環境での運動継続率について調査を行い、継続が「喜びが得られるリハ」の目安になるとの観点から効果を評価・検討した。

方法

急性期に心臓リハビリテーション（心リハ）を開始し、指導種目にスポーツを取り入れて運動の継続性を高めている札幌市中の病院の心リハ患者を本研究の対象とした。指導種目はウォーキング、マシントレニング、卓球、室内ミニテニス、積雪寒冷下の歩くスキーやカンジキウォーキングなどである。本研究はその指導で、2009 年 1 月から 2012 年 10 月までの期間に、入院中から心リハを実施し、外来で 1 ヶ月以上継続し、運動方法を十分に指導できた患者を 107 名認めた。内、68 名は 2012 年 12 月時点までに外来心リハを中断していた。内、在宅生活を確認できた 50 名を外来リハ中断群（以下、中断群）とした。対照には、外来リハ継続患者 39 名を継続群（以下、継続群）とした。「現在の運動の実践状況」、「生活管理の主体性の有無」について調査依頼し無記名のアンケート用紙を郵送した。生活管理の主体性については直成らの「生活管理の主体性尺度」を改変し用いた。有効回答は中断群 37 名（回収率 74%）、継続群 35 名（回収率 89%）であった。各群間の差の検討には対応のない t 検定を用い、5%未満を有意とした。

結果

中断群の運動の実践者分布は、37 名中 31 名（83%）であった。一回当たりの運動時間は、0～30 分が 36%、30 分～1 時間が 29%、11 時間以上が 9%、無記入が 16%であった。週当たり運動頻度は、1 回が 3%、2 回が 10%、3 回が 26%、4 回および 5 回が各 13%、7 回が 16%であり、週 3 回以上は 68%になった。運動種目は、ウォーキング、パークゴルフ、水泳の実践が高率であった。無記入は 19%であった。生活管理の主体性では、中断群のうち

スポーツ実施および非実施の患者間で、血圧、胸部症状の2項目で前者の管理が有意に高い値であった。

考察

中断群のうちスポーツを実践している患者は生活管理の主体性が高く、他の生活習慣の管理も良好であり、管理に努力している結果として評価された。本研究は心疾患患者が運動の楽しさや喜びを感じるスポーツリハを学習して生涯に亘って継続する指導の試みであり、退院後に病院を離れた患者のスポーツ継続状況の資料として提示出来ると考えた。

結論

心臓病患者に「喜びが得られるスポーツ心リハ」を指導し、退院後には主体的にスポーツ実践が継続されている実態が資料的に抽出されスポーツ心リハの有効性として評価された。

今後の課題

先ず、北海道は積雪期間が長く、冬期間に行う歩くスキーやカンジキをはいたウォーキングなど積雪寒冷地に適したスポーツ指導の結果を加えて通年でのスポーツ実施の観点を検討する。また、心リハにスポーツを取り入れていない患者の運動の継続率について再調査を行い、スポーツを取り入れた患者と継続率を比較し効果を検証する。

身体接触・ボール争奪型球技における外傷・障害発生の態様と予後に関する追跡的研究

～アメリカンフットボールを対象として～

北翔大学大学院生涯スポーツ学研究科 生涯スポーツ学専攻スポーツ科学教育研究分野

小倉 秀樹 Hideki Ogura 学籍番号 8413105

指導教員 川初 清典 副指導教員 井出 幸二郎 小坂井 留美 永谷 稔

北翔大学研究倫理審査委員会承認番号 HOKUSHO-UNIV:2014-009(平成 26 年 7 月 10 日)

【目的と背景】 アメリカンフットボール（以下、アメフト）の外傷・障害研究は外傷等の多発性にもよって、多く成されているが、身体接触やその衝撃が高い種目の特長を克服し実社会に進んだ後の、自身の生涯の社会的、個人的活動への獲得効果までも追跡して明確にした先行研究はない。本研究は、相対的にハードなこのスポーツの大学部活動の完遂を体験として、その後の社会生活、職場生活にどのような効果を与えているかを明確にすると共に生涯スポーツ学的観点からこのスポーツの位置づけを行うことを目的とする。

【方 法】 調査は、札幌市内の道内最強成績群にある、大学のアメフト部に所属する選手、更にそのOBおよび社会人アメフト部に所属する選手を対象とした。質問紙による外傷・障害のアンケート調査および生涯スポーツ的意識調査を行い調査対象数 55 名中 33 名から回答を得た。生涯スポーツ的意識調査の内容は、「アメフトの実践体験を通じて得た精神・心理的および身体的成果」について「体力、体格、運動・作業的技術力、不安の軽減力、忍耐力、責任感の認識力、積極性、自己実現意欲、競争意欲、判断力、団結心、協調性、集中力、満足感」の中から複数選択(M.A)で答えさせた。また、「アメフトの実践体験を通して得た自信獲得・維持の成果」について「現在、身体的自信・精神的自信になっているか」、「チームプレーの獲得力が社会的、職業的に有用に働いているか」、「獲得できた効果に誇りを感じているか」、「外傷によるスポーツ障害・後遺症の有無」、「生涯スポーツとして継続したいか」を調べた。結果は実数値と比率で示し、項目間の差の検定はカイ自乗検定で行い、有意差の危険率が 5% 未満を有意とした。

【結 果】

1) アメフトの実践体験を通じて獲得した精神・心理的および身体的成果について

「体力」23 名(69.7%)、「体格」18 名(54.5)、「運動・作業的技術力」16 名(48.5)、「忍耐力」18 名(54.5)、「責任感の認識力」15 名(45.5)、「団結心」17 名(51.5)、「協調性」15 名(45.5)などの獲得の認識が高率であった。

2) アメフトの実践体験を通して得た自信獲得・維持の成果について

「身体的成果が、身体的自信の基になっている」、「アメフトだからこそ獲得できた身体的効果」、および「同精神的効果」、「精神・心理的成果が現在、精神的自信の基になっている」、「実践体験を通して得たチームプレーの獲得力が社会的、職業的に有用に働いている」等の各項目は各々が相互に有意に相関して存在している認識状況が示された。

3) アメフトを生涯スポーツとして継続したいかについて

「大いに継続したい」4 名(12.1%)、「継続したい」14 名(42.4)、「したくない」14 名(42.4)であった。他の諸項目との特長的な関連性はみられなかった。

【論 議】

1. 闘争的ボール争奪型球技の生涯スポーツ的観点

このスポーツ体験によって社会的・職業的生活でも心身の自信の強化が維持されており生涯の価値の重要な因子を成していると考察された。

2. 積雪寒冷圏域におけるスポーツ外傷・障害発生の特性

四季毎の外傷・傷害発生件数の分析値では、本道のチームでは冬期の所謂 off 期開けに高い頻度を認めた。積雪寒冷圏域の特性として考察された。

【結 論】 大学におけるアメフト活動がその後の社会的・職業的生活に明らかな有用性が維持されていると結論される。

【今後の課題】 外傷調査のデータを分析し、外傷がその後の社会生活、職場生活にどのような影響を与える因子となるか考察する。他の身体接触型・ボール争奪型球技（ラグビー等）と比較を行いアメリカンフットボールの生涯スポーツとしての位置づけを考察する。目次進行にそって論文執筆を 12 月中に形になるようにおこなう。

市民マラソン走者の下肢の形態的・機能的障害と出現愁訴の関係の実践的研究 ー江別市野幌の「原始林クロスカントリー大会」参加者を対象としてー

北翔大学大学院生涯スポーツ学研究科 生涯スポーツ学専攻 スポーツ科学教育研究分野
小野寺恒己 学籍番号 8413106

指導教員 川初 清典

副指導教員 井出 幸二郎、山本 敬三、小坂井 留美、花井 篤子、永谷 稔、吉田 真

北翔大学研究倫理審査委員会承認番号 HOKUSHO-UNIV: 2014-0011 (平成 26 年 7 月 10 日)

研究の背景と目的 ランニングブームが根強く続いている。本研究は第一に、下肢の形態的・機能的観点から、ランニングに伴う所謂副作用の発生状況と発生要因を調査し、ランニングに付随して発生する身体的問題点として分析する。第二に、氷雪寒冷地域の市民ランナーのランニングの生涯的継続の観点から、生涯に亘る実践に対する意識状況を明らかにし、ランニングが生涯スポーツとして継続されるための氷雪期の運動実施態様を明らかにする。この 2 点を目的とした。

方法 江別市野幌で開催された第 21 回および第 22 回原始林クロスカントリー大会においてトレーナールームをスタート前に利用した 116 名(平成 25 年 58 名、26 年 58 名)を対象として、質問紙調査および下肢の形態的・機能的検査を行った。質問項目は、ランニングを休む程のスポーツ障害の既往歴と既往症の有無、走行時または走行時以外の自覚症状および障害等部位、自覚症状・治療・ランニング実践に関する意識等、足底板およびボディースーツ等使用装具の有無、夏季および冬季の屋内および屋外のランニング実践の有無等、冬季のランニング以外のスポーツ実践の有無とした。検査項目は、ランナーに多く付随される諸現象を抽出し、下肢の形態検査では、膝の型・足底部内側縦アーチ形状・外反母趾・足底部の皮膚の硬化等の有無、下肢の機能検査では、立位体前屈・膝関節伸展度・SLR・尻上がりテスト・足底筋の圧痛の有無とした。統計学的検討はカイ自乗検定で行い、危険率 5%未満を有意とした。

結果 質問調査では、ランニング障害既往歴が 45 名(38.8%)に、ランニング障害現有が 13 名(11.2%)にみられた。出現主訴の種類は、疼痛が 1/4 強にみられ、部位では腰部が最も多かった。インソール、ボディースーツ等の使用状況では、未使用が過半数を占めた。出現愁訴とランニング実践の意識では、「自分で対処し症状があっても走る」が 50.9%と最も多く、ランニング継続の意識ではほぼ全員が継続の意志を有していた。

下肢の形態的・機能的検査では、特に SLR で 68~74%、尻上がりテストで、69~71%に筋・腱の硬さがみられた。

今後の課題

氷雪寒冷地域のランニングの実践特性を明記する。夏季・冬季別および屋内・外別にランニング実践状況、冬季のランニング以外のスポーツ実施状況分析を加え、氷雪寒冷圏域における実態を明示し、文献検討を加えながら考察、結論を執筆する。

心臓病スポーツリハビリテーションへのパークゴルフの導入に関する実践的研究
～運動療法の生涯スポーツ化のために～

北翔大学大学院生涯スポーツ学研究科 生涯スポーツ学専攻 スポーツ科学教育研究分野
名前 工藤 真斗 学籍番号 8413107

指導教員 井出 幸二郎 副指導教員 川初 清典

北翔大学研究倫理審査委員会承認番号 HOKUSHO-UNIV: 2014-008 (平成 26 年 7 月 10 日)

研究の背景と目的

心臓リハビリテーション（心リハ）は二次予防や QOL 改善・向上を目的とする。その実施ではスポーツを取り入れた先進的なモデル（スポーツ型心リハ）が知られ、より優れた心身双方への効果が示されている。本研究ではその種目にパークゴルフ（PG）が好適と考えられスポーツ型心リハへの導入が試みられた。PG は積雪寒冷圏域に発祥し、その圏域の夏季の愛好スポーツとして、また特に虚血性心疾患患者と同世代の中高齢者が優れて熱中・愛好し、高い生涯スポーツ性が観察される種目である。以上から、その導入・実践がこの圏域の患者の心身にもたらす有効性に着眼しこれを明らかにすることを本研究の目的とした。

方法

対象は社会医療法人北海道循環器病院のスポーツ型維持期外来心臓リハビリテーションに通い、PG に参加した虚血性心疾患患者延べ 203 名（男:185 名、女:18 名）である。対象のクリニカルプロフィールは年齢 72.1 ± 7.5 歳、運動耐容能 4.7 ± 1.2 MET s、嫌気性代謝閾値（AT） 3.5 ± 1.0 MET s、左室駆出率 $58.2 \pm 7.4\%$ であった。PG プレー中の脈拍、血圧、自覚的運動強度（RPE）を測定し強度管理した。同様に、脈拍から予備心拍数を、脈拍と収縮期血圧値から二重積（DP）を算出した。また、心理的效果を評価するため日本語版 POMS 短縮版を用いてプレー前後に気分を測定した。健康運動指導士が 18 ホールのプレー実践を指導した。PG 指導方法として、上記病院がモデル化している野外スポーツ指導規準を PG に応用した。特に打球時の力みや息こらえを避ける必要を重視し、指導した。

結果

PG プレー中の予備心拍数、血圧、DP は労作能力段階の AT レベル近辺の、同様に RPE は 10～11 の強度で指導出来た。POMS 試験ではプレー前後で「緊張-不安」、「抑うつ-落ち込み」、「怒り-敵意」、「活気」、「混乱」の項目に有意な改善を認めた。

考察

上記病院でモデル化されている野外スポーツ指導方法を PG に応用し、打球時の力み・息こらえ回避を重点的に指導してこの患者に適正な運動負荷を維持させられたと考えられた。PG プレー中の脈拍、血圧、DP はターゲット AT レベルに相当して維持され、RPE は 10～11 で自覚的にも適正強度による実践成績を裏付けていると評価出来た。また、PG プレー後、

気分の改善が認められた。PG は事前の安全指導を施して、心疾患患者にも身体面に安全な実施になり、かつ心理面にも良好な改善をもたらす有効性がスポーツ型心リハの他の種目に共通して得られたと考えられた。患者と同世代の積雪寒冷圏域の中高年者が夏季に熱中的に愛好する PG を患者に適用して心理的な改善が得られ、患者の立場ながらの達成感や健常者との共存感に基く成果として考察された。

結論

積雪寒冷圏域に夏季スポーツとして発祥しその圏域に根強く普及する PG を心リハに導入し、市中病院でモデル化されている心リハ野外スポーツ指導方法を PG 指導に適用し、患者は安全に実践できた。患者として普及スポーツ実践の達成の観点から心理的に良好な効果が示されたと考えられた。

今後の課題

PG プレー中の循環器応答をより明らかにするため、プレー中の心電図変化、不整脈の増減、ティーショット前後での心拍数の変化を評価する。これらに加えて、外気温や PG コース環境等を調査し、循環器応答への影響を考察する。また、PG によって得られる「喜び」を独自に作成したアンケート表から考察する。

「空手道」の稽古・競技の安全性に関する実践的研究

—空手道の生涯スポーツ性向上のために—

北翔大学大学院生涯スポーツ学研究科 生涯スポーツ学専攻 スポーツ科学教育研究分野
工藤 四海 学籍番号 8413108

指導教員 川初清典

副指導教員 井出 幸二郎、山本 敬三、小坂井 留美、花井 篤子、永谷 稔、沖田 孝一

北翔大学研究倫理審査委員会承認番号 HOKUSHO-UNIV: 2014-0010 (平成 26 年 7 月 10 日)

【研究の背景と目的】空手道には外傷が発生し固有の寒稽古では病気発生の不安も付随する。その上で空手道の魅力が認識されて普及している。それらの態様を調べる。受傷時および回復期の態様や、その上での空手道の魅力を将来的に継続するか否かなどの心理的動態を質問調査する。他方で、氷雪寒冷圏域の寒稽古に心配される循環器系ハザード・イベント不安に対する安全性の検討を加えて、空手道の生涯スポーツ的発展の一助たらん事を目的とした。

【方法】(公社)日本空手協会北海道支部に所属する指導者と中学生以上の選手を対象として以下の 4 項目を質問紙法で調査した。①予備調査として、『本調査に対する現場ニーズ調査』②北海道の選手権大会で著者が応急処置した 126 症例を対象とした、『外傷発生の実態調査』③組手試合中に発生した外傷の『治療態様、外傷や空手道に関する選手の認識の後方視的意識調査』④防具等に関する選手の『試合中の負傷・加傷等に関する意識調査』。更に、⑤寒稽古における循環器系ハザード・イベント不安への安全性確認を全経過心電図で実計測試験し評価した。

【結果】上述の項目順に述べる。①では、指導者 26 名 (44.1%) から回答を得、「空手道に関する調査・研究」に対し、「空手道外傷等発生実態や選手の意識、更に発生予防法」、「魅力の解明」に期待し、「普及や協会活動の幅の広がりにつながる」との認識が、全 5 項目に亘って 96.1%以上の指導者から回答された。②では参加者 1286 名、全試合数 1427 試合に対する負傷件数 126 件 (8.8%) から回答を得た。対戦相手の「突き (62 例、49.2%)」による「受動的負傷 (82 例、65.1%)」、内、「顔面部に (71 例、56.3%)」を認め全例が「受動的負傷」であった。③では、71 名 (100%) から回答を得た。負傷による練習休止の有無と医療機関での受診の有無に有意な関係がその実態として認められた ($p < 0.01$)。④では 72 名 (59.0%) から回答を得た。当事者の認識では、原因は受傷者・負傷者とも「自分の動き」が高率で、「しかたがない」と思うものの、「できれば避けたい」「予防したい」と全員が認識していた。また外傷が「あつてはならない」「ショックと思っていない」「空手道の継続に影響しない」との認識が高率であった。負傷予防の「防具の増加」では、「空手道の良さの低下」「意識集中・緊張感の核心的意味」の低下の視点からの「否定的な認識」が多かった。現状どおりを良いとする認識が高率であった。⑤では、本年 12 月に追加試験を行って結果を補強する計画である。

【今後の課題】 各調査結果についての文献検討を加え「考察」を執筆する。

膝立ちからの一步踏み出し動作のバイオメカニクスのメカニズム

北翔大学大学院生涯スポーツ学研究科 生涯スポーツ学専攻 スポーツ科学教育研究分野
名前 ニノ神 正詞 学籍番号 8413109

指導教員 山本 敬三 副指導教員 井出 幸二郎

北翔大学研究倫理委員会審査承認番号：HOKUSHO-UNIV:2013-017（平成 26 年 3 月 10 日）

研究の背景と目的

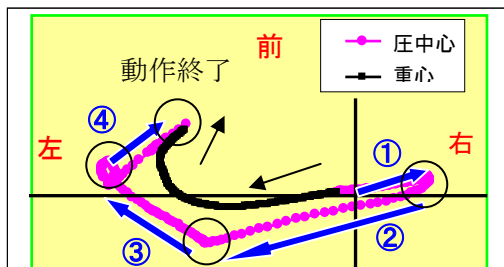
膝立ち（以下 kneeling）やそれからの一步踏み出し（以下 step）動作は、大殿筋や脊柱起立筋などの身体背側伸筋群の筋力向上、およびバランス能力向上に寄与と言われており、臨床的にバランス能力や股関節周囲器官の機能向上トレーニングへの使用頻度が高い。しかし、先行研究においては、kneeling 姿勢の筋活動量に着目した報告が多く、kneeling からの step 動作のメカニズムの詳細は明らかになっていない。

そこで本研究では、足圧中心、身体重心、下肢の各関節モーメントなどのバイオメカニカルデータと下肢筋の表面筋電図の定量解析を複合的に検討し、それらの面からの動作戦略解明を目的とした。

方法

健康男性 11 名（身長：168.1±5.4cm、体重：63.6±8.8kg、年齢：21.6±5.0 歳）を対象とし、kneeling からの step 動作を課した。開始肢位は両脚を肩幅に開き手を腰にあてた kneeling とし、膝関節が 90° となる静止姿勢とした。被験者には自然速での step 動作を 3 回試行させた。踏出脚を優位側脚とした。実験では表面筋電図と光学式モーションキャプチャおよび床反力計を用いて筋電氣的活動、身体運動、床反力を計測した。筋電図計測の対象筋は、下肢の 8 筋とし、身体動作の計測ではヘレンハイズマーカセットを用いた。分析は動作分析ソフトウェア Visual3D（C-Motion 社製）で行った。

結果



I. 本動作は、（動作開始）圧中心右前移動→左後方移動→左前方移動→右前移動（動作終了）の軌跡をとった。その際、圧中心各移動平均量は前方で 0.7cm、右方で 5.5cm、後方で 3.5cm、左方で 14.6cm だった。

II. 1 相で重心左後方移動が開始し、2 相で重心左前方移動、そして 4 相で重心右前方移動するという特徴がみられた。

III. step 動作の主動筋とした右縫工筋に先行して左長内転筋、右中殿筋活動がみられ、活動開始時間はそれぞれ（右縫工筋を基として） $-189 \pm 145\text{ms}$ 、 $-183 \pm 139\text{ms}$ だった。

考察

足圧中心の振出脚側への移動は、支持脚方向に重心を移し、振出脚を step できる準備動作と考えられた。主動筋である縫工筋に先行して左長内転筋、右中殿筋の活動がみられたのは、その足圧中心の振出脚側への移動を発現させるためと思われる。

高齢者には床上生活を好む実態がある。また、近年は住宅が高機能化し特に冰雪寒冷圏域では床暖房化が進み床着座が増加している。そして、立ち上がりでは kneeling→step の動作過程を経る割合が相当数観察される。本研究のこの動作分析は特に積雪寒冷圏域で運動不足の高齢者に該当する日常生活の体力科学的研究資料として位置づけられると考える。

結論

支持脚方向に重心を移し、振出脚を step できる準備動作として、足圧中心が振出脚側へ移動していることが考えられた。

全被験者に共通する縫工筋に先行した活動筋は、支持脚長内転筋、振出脚中殿筋の2筋だった。長内転筋は股関節内転モーメントを、中殿筋は股関節外転モーメントを生じさせ支持脚側に重心移動させる働きがあると思われる。

今後の課題

1. 足圧中心の移動軌跡転換点における関節モーメント、関節運動を明らかにする
2. 骨盤（体幹）の運動特性を明らかにする
3. 本研究結果を踏まえ kneeling→step 動作獲得のための効果的なトレーニング方法の示唆

空手道の初心者を対象とした自由組手の教授プログラムに関する研究

北翔大学大学院生涯スポーツ学研究科 生涯スポーツ学専攻 スポーツ教育育学教育研究分野
名前 山田雪花 学籍番号 8413111

指導教員 竹田唯史 副指導教員 谷川松芳

北翔大学研究倫理審査委員会承認番号 HOKUSHO-UNIV: 2014-014 (平成 26 年 10 月 27 日)

研究の背景と目的

学校体育では武道が単元化・必修化されているところ、積雪寒冷の期間では武道教材は手軽さに依存して柔道に偏向・偏在している。多数の武道種目の中では空手道に同様に手軽な面を多く認め、その固有の指導手法を明示するべく課題が重視される。その克服と提示は北国の学校の武道教育に単元化貢献を果たしその武道教育の多様化に寄与すると考えた。

空手道の学校体育に関する研究では、小山(2012)は空手道の教育的価値を示し、全日本空手道連盟(2012)は「形」と「約束組手」の指導計画を提起した。しかし「自由組手」の指導方法に関する研究は見当たらない。自由組手は動く相手と対し攻防を繰り返すもので、空手道の特質や面白さを担っており、生徒にその特質や楽しさを伝える必要がある。

以上のことから、学校体育において安全かつ確実に学習者が空手道の特質や面白さに触れ、技術を向上することのできる自由組手の指導理論と教授プログラムを作成し、実験授業により検証することを研究目的とする。自由組手の教授プログラムを提起することにより、空手道を専門としない体育教師であっても自由組手の指導ができ、学習者は空手道の楽しさを体感し、生涯スポーツへの発展に貢献することができる。

方法

初心者を対象とした教授プログラムを作成し、実験授業により検証する。実験授業は、1回 90 分の授業を 5 回、体育系大学生 10 名を対象として行う。中学生や高校生を対象とした教授プログラム最終目標とするが、自由組手の先行研究は無く、被験者確保の問題もあり、本研究では大学生を対象として初心者の学習過程について検証を試みる。

評価方法は実験授業でのビデオ撮影を基に、目標とする技術を習得できたかを評価する。また、アンケートにより、学習者の技術認識についての評価、授業に対する主観的評価、形成的評価を実施し、これらの評価に基づき作成した教授プログラムの評価を行う。

結果

指導理論に関しては教育目標を「礼法動作の習得」「自由組手の基本技の習得」「自由組手の試合を安全に実施できる」「自由組手の楽しさを体感することができる」とし、自由組手を安全に学習するための指導内容・教材を配列し、教授プログラムを作成した。

今後の課題

作成した教授プログラムを実験授業により検証する。特に安全に自由組手を実施できる

プログラム内容とする。そして、積雪寒冷期の体育の武道科目に位置づけてそのスポーツ教育学貢献を結論として導き出す。