

スポーツ講座

「子どもにおける“からだ”と“うごき”と“こころ”づくり教室」

相澤勝治 (文学部准教授)、木村元彦 (専修大学職員)

スポーツ講座「子どもにおける“からだ”と“うごき”と“こころ”づくり教室」では、レスリングを教材として週3回実施しており、継続してジュニアレスラーの体力・運動能力測定を実施している。体力・運動能力の測定は、年2回実施しており、測定項目は、体格は身長、体重、体脂肪率、座高であった。体力・運動能力は、20 m走、立ち幅跳び、反復横跳び、垂直跳び、リバウンドジャンプ指数であった(写真1、2、3)。また、レスリング競技の運動様式を取り入れた体力・運動能力として、タックルジャンプ及びレスリングシャトルランを評価した。測定結果のフィードバックは過去の測定結果

と結合し、子どもたちの形態面、体力・運動能力面の成長が一目でわかる用紙を用いて行った。子どもたちだけでなく保護者の理解を深めるために測定のフィードバックを実施している。さらに本年度は、これまでに得られた測定データの分析を行い、日本トレーニング科学会誌・トレーニング科学に「小学生期レスリング選手における体格及び体力・運動能力の横断的検討」が掲載された。内容は、小学生期レスリング選手の体格及び体力・運動能力について、学年(暦年齢)、性差の視点から横断的検討を行った。さらにレスリング選手に求められる体力特性を明らかにするため、レスリング競

技の運動様式を取り入れた体力・運動能力を測定し、一般的な体力・運動能力との関連性について検討した。その結果、小学生期レスリング選手の体格及び体力・運動能力は学年に応じて向上し、高学年には性差がみられ、特にレスリング競技に必要な体力特性として敏捷性や跳躍能力が関与している可能性が示された。また、2018年度・第35回全国少年少女レスリング選手権大会に出場し、メダルを獲得した選手及びコーチが2018年9月に川崎市長を表敬訪問し、新聞等にてスポーツ講座の取り組みが報道された(写真4)。



写真1



写真2



写真3



写真4