

# 小学校における業間中休みを使ったコーディネーションプログラムの効果

## — すばやい動きに着目して —

安光達雄<sup>1)</sup>, 野川春夫<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科

<sup>2)</sup>順天堂大学スポーツ健康科学部

キーワード: 小学生, 調整力, トレーニング効果, 反復横とび

### 【要旨】

本研究は,業間中休みを使った短時間のコーディネーションプログラムが小学生のすばやい動きの向上にどの程度有効であるかを検証することを目的とした.8~9歳の児童62名(介入群31名,非介入群31名)を対象に,介入群は,4週間のコーディネーションプログラムを業間中休みの20分間を利用して行い,1週あたり平均3回,計12回実施した.1回あたり10分間前後のプログラムを行い,プログラムの前後である6月27日と7月19日に両群とも反復横とびを計測した.その結果,交互作用が認められた( $F(1,60)=8.15, p<.01$ ).多重比較検定の結果,介入群はプログラム後において非介入群に比べ,得点が有意に高く,プログラム前からプログラム後の反復横とび得点が有意に上昇した.これらのことから業間中休みを使った短時間のコーディネーションプログラムは,小学生のすばやい動きを向上させるプログラムとして有効といえよう.

スポーツパフォーマンス研究, 2, 233-245, 2010年, 受付日:2010年8月7日, 受理日:2010年12月1日  
責任著者:安光達雄 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科〒270-1695 千葉県印旛郡印旛村平賀学園台1-1  
sahara@pcy.co.jp

-----

## **Effectiveness of a coordination exercise program during school recess of elementary school: Focusing on agility**

Tatsuo Yasumitsu<sup>1)</sup>, Haruo Nogawa<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Graduate School of Health & Sports Science, Juntendo University

<sup>2)</sup> Faculty, School of Health & Sports Science, Juntendo University

Key Words: elementary school students, coordination, training effect, repetitive side step

### **[Abstract]**

This study attempted to verify whether the short-time coordination exercise program would be effective to improve agility of elementary school students. Sample subjects of

62 third grade students participated in this study and they were evenly divided into two groups; an experimental group and control group. The experimental group participated in a ten-minute coordination exercise program during the 20-minute recess period three times a week for four weeks. The duration of this program was rather short but a variety of fun exercises were contained. Hence, it seems to be a feasible fitness program during the recess period for elementary school. The subjects in both groups were asked to perform repetitive side step test at the first day and the final day of the four-week program. On the basis of two-way ANOVA, the experimental group showed significantly higher scores of the repetitive side step test than the control group ( $F(1, 60) = 8.15, p < .01$ ). The results indicated that even the short-time coordination program was effective to improve the agility of the elementary school students.