

# ソフトボール投げの記録を向上させる新たな教材・教具としてのメンコ遊びの可能性 ～小学5年生を対象とした調査から～

渡辺利信, 砂川憲彦, 佐藤和, 伊藤博一  
帝京平成大学

キーワード: 子ども, ソフトボール投げ, 踏込脚, 真下投げ, メンコ遊び

## 【要 旨】

ソフトボール投げの記録を向上させるためには, 上肢の振り動作よりもむしろ投動作の起点である下肢動作の改善が重要である. 特に, 踏込脚の膝関節伸展動作と, その際の足底への大きな荷重を獲得することは重要である.

スポーツ医科学の分野において投動作トレーニングとして注目されている「真下投げ」では, 踏込脚の膝関節伸展動作が顕著に現れ, その際の足底への荷重最大値は通常の投球時よりも増大する. この真下投げは, 日本の伝統的な外遊びである「メンコ」を模倣した投動作トレーニングである.

そこで本研究では, ソフトボール投げの記録を向上させる新たな教材・教具としてメンコ遊びが有効であるのではないかと考え, 小学5年生を対象にメンコ遊びの成績とソフトボール投げの記録との相関関係を検討してみた. その結果, 男子においてのみ, メンコ遊びの成績が良い子どもはソフトボールをより遠くに, より速く投げられることがわかった. 以上から, 男子においては, メンコ遊びの成績を向上させることでソフトボール投げの記録が向上する可能性がある.

スポーツパフォーマンス研究, 8, 24-35, 2016年, 受付日: 2015年9月14日, 受理日: 2016年1月20日  
責任著者: 渡辺利信 164-8530 東京都中野区中野4-21-2 帝京平成大学 nabetoshi\_yakyuukoza@yahoo.co.jp

\* \* \* \* \*

## **Possibility of using *menko* card play as a training tool for improving throwing in softball: elementary school fifth graders**

Toshinobu Watanabe, Norihiko Sunagawa, Yamato Sato, Hirokazu Ito  
Teikyo Heisei University

Key words: elementary school children, softball throw, landing leg, *mashitanage*, *menko* card play

### **[Abstract]**

In order to improve the softball throw record, it is important to improve the motion of lower limbs on initiating the throwing motion rather than the swing motion of upper limbs. It is particularly important to extend the knee joint of landing leg and to put the weight on the bottom of foot.

With *mashitanage* which gets attention in the sports medical science as a training

method of throwing motion, knee joint of landing leg is remarkably extended. Then the maximum load on the bottom of foot becomes bigger than the normal throw time. This *mashitanage* is a training method of throwing motion imitating the *menko* play which is a Japan's traditional children play.

The present study, supposing the *menko* play is an effective training tool for the improvement of softball throw records, examined the correlation between the results of *menko* play and the results of softball throw targeting the fifth graders of elementary school. As a result, it was only true for boys that children of good *menko* player could throw softball longer and faster. This suggests that boys has a possibility to improve the softball throw by improving the *menko* play.