

学年別にみた男女児童における投動作の特徴

伊藤博一, 塩崎七穂, 田中亮匡, 砂川憲彦

帝京平成大学

キーワード: 小学校体育, 学年別, 投動作, 習熟度, 指導ポイント

【要旨】

本研究では, 一般的な小学 1~6 年生男女を対象に, 学年別にみた投動作の特徴をハイスピードカメラ 1 台での 2 次元動作分析によって明らかにすることを目的とした。

その結果, 男子では学年が上がると逆手の利用や下肢・体幹の合理的な動作が顕著に現れ, これらの動作によってボールリリース位置をより前方へとシフトさせ, ボール初速度の増大につなげていた。一方, 女子では高学年においても逆手の利用や下肢・体幹の動作は不十分であり, ボールリリース位置は男子低学年と同等のレベルに留まり, ボール初速度は男子中学年より低値であった。

本研究結果により, 一般的な小学生の投動作を指導する際には, ボールリリース位置をより前方へシフトさせるような動作をアーリーコッキング期の終盤からアクセレーション期にかけて多数出現させることが重要であるということがわかり, 男女ともに学年別の指導ポイントが明確になった。

スポーツパフォーマンス研究, 9, 64-77, 2017 年, 受付日: 2016 年 8 月 24 日, 受理日: 2017 年 2 月 22 日

責任著者: 伊藤博一 164-8530 東京都中野区中野 4-21-2 帝京平成大学 hirokazu.ito@thu.ac.jp

Characteristics of the throwing motions of elementary school students in relation to grade in school

Hirokazu Ito, Nanaho Shiozaki, Akimasa Tanaka, Norihiko Sunagawa

Teikyo Heisei University

Key words: physical education in elementary school, school grade, throwing motion, learning level, points of coaching

【Abstract】

The present study aimed to describe the throwing motions of 1st through 6th grade boys and girls, using data obtained with a high speed camera that enabled a two-dimensional analysis of their movements.

The results were as follows: The boys in the higher grade levels remarkably improved their motions by using a non-dominant hand and a rational motion of their legs and trunk. This resulted in the ball leaving their hand earlier and an increase in the initial speed of the ball. In contrast, the girls, even in the higher grades, did not progress

sufficiently when using a non-dominant hand or in the motion of their legs and trunk. The initial speed of the balls that the girls threw remained at the same level as that of the boys in the lower grades, and the speed of the balls they threw was lower than that of the oldest boys. Those observations suggest that when coaches are teaching elementary school students to throw balls, it is important to have them shift the point at which they let go of the ball so that it is earlier in the period from early cocking to acceleration.