

# 幼児を対象としたライントレーニングの成就度

細川賢司<sup>1)</sup>, 佐藤哲史<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>池坊短期大学幼児保育学科

<sup>2)</sup>株式会社 Sports Multiply

キーワード:ライントレーニング, 幼児, 成就度

## 【要旨】

現在, 幼児の体力は継続的に低下傾向を示しており, 特に調整力の未発達が懸念されている. そこで本研究では, 保育現場での利便性・実用性に優れたコーディネーション運動として「ライントレーニング(佐藤, 2015)」に着目し, 5歳児を対象にその成就度を検証した.

対象は, 兵庫県の私立保育所に在籍する5歳児クラス15名(男子8名, 女子7名)であった. 約1ヶ月の事前実践期間と約2ヶ月(10週間)の本実践期間を設定し, 本実践期間の前半約1ヶ月(5週間)ではライントレーニングの基本ステップ, 後半約1ヶ月(5週間)では応用ステップの指導・実践を, 20~30分/回/週の頻度で行った. ステップの習得状況については, 毎週成就度判定テストを行い, 0~3点の4段階で評価した.

その結果, 本実践期間の前半を通して, 基本ステップの成就度得点は全ての種目で有意に向上し, 80%以上の幼児が2点(テンポは一定ではないがミスなくステップを完了できる)以上を獲得した. また, 本実践期間の後半を通じて, 全ての幼児で10種類以上の基本・応用ステップが習得された.

以上の結果から, 今回実施したライントレーニングの基本・応用ステップは, 短時間・短期間の指導・実践によって成就度の有意な向上と多様なステップの習得が認められ, 保育現場における運動指導・援助方法の1つとして十分活用可能であることが明らかになった.

スポーツパフォーマンス研究, 9, 437-465, 2017年, 受付日: 2017年3月10日, 受理日: 2017年10月20日

責任著者: 細川賢司 池坊短期大学 〒600-8491 京都市下京区四条室町鶏鉾町 491

k-hosokawa@ikenobo-c.ac.jp

\*\*\*\*

## **Achievement of line training by preschool children**

Kenji Hosokawa<sup>1)</sup> Tetsushi Satoh<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Ikenobo Junior College

<sup>2)</sup> Sports Multiply

Key words: line training, preschool children, performance achievement

## 【Abstract】

The physical fitness of young children in Japan has been decreasing continuously. In particular, their coordination abilities are poorly developed. The present study

examined the achievement of “line training” (the Japanese term for an exercise involving skipping or jumping to one side and forward, parallel to a line), which is used in preschools as a convenient, practical exercise to train coordination.

The participants in the present study, 15 five-year old children (8 boys and 7 girls) who were attending a private preschool in Hyogo Prefecture, were given one month of pre-training and 10 weeks of the main training. In the first 5 weeks of the main training, they did basic steps of line training; in the latter 5 weeks, they did practical steps for 20-30 minutes per time each week. The children’s progress was evaluated every week by rating their level of achievement on a 4 point scale (0~3).

The results showed that, in the first half of the training, the children’s achievement of basic steps significantly improved. More than 80% of the children were rated at level 2, in which the tempo of stepping is not stable but stepping can be completed without mistakes. In the latter half of the training, all the children acquired more than 10 kinds of basic and practical steps.

These results suggest that basic and practical steps in line training may be a useful method for improving preschool children’s performance, enabling them to acquire various steps in a short time.

