

小学5年生男子におけるメンコ遊び上達のための指導ポイント

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: 子ども, 教材・教具, 投能力向上

【要旨】

本研究では, 投能力の低下が著しく, かつ, メンコ遊びの上達によって投能力の向上が期待できる小学5年生男子を対象に, メンコ遊びの成績上位者における動作の特徴を分析した. また, 得られた結果から, メンコ遊び上達のための指導ポイントを明らかにすることを目的とした.

その結果, メンコ遊びの成績と最も相関関係が強かった項目はメンコ初速度であり, メンコ遊び低得点群と比較して高得点群のメンコ初速度も有意に大きかったことから, メンコ遊び上達のための指導ポイントとして第一に重要となることは, メンコ初速度を高めることであると考えられた. そして, メンコ初速度を高めるためには, 「大きなステップ幅で構える」「踏込脚の膝関節を大きく屈曲させて構える」「踏込脚の膝関節を大きく伸展させながら投げる」「体幹部を大きく前屈させながら投げる」「リリースポイントの真下付近にメンコを投射する」ことが重要であると考えられた. また, これらメンコ初速度を高めるための動作に加え, 「より低い位置でメンコをリリースする」ことが, メンコ遊びの成績向上に重要であると考えられた.

小学5年生男子に対しては, これらのポイントを重点的に指導することで, メンコ遊びの上達や投能力の向上が期待できると考えられた.

スポーツパフォーマンス研究, 10, 60-71, 2018年, 受付日: 2017年6月21日, 受理日: 2018年3月7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

Coaching elementary school fifth graders in the menko card game

Hirokazu Ito, Nanaho Shiozaki, Akimasa Tanaka, Norihiko Sunagawa
Teikyo Heisei University

Key words: elementary school children, teaching materials and tools,
improvement of throwing ability

【Abstract】

The present study analyzed features of throwing in *menko* (a traditional Japanese card game) by elementary school fifth grade *menko* experts, in an attempt to find ways to improve throwing ability through *menko* practice. The results were used to find points for coaching that might improve children's *menko* play.

The item having the strongest correlation with menko performance was the initial velocity of the *menko*. When beginners' and the experts' initial *menko* velocity was compared, it was found that the velocity of the experts' throws was significantly faster than that of the beginners. This suggests that a priority coaching point should be to increase the initial velocity of the *menko*. In order to do that, a series of motions is necessary, including standing with the feet wide apart, bending the knee of the stepping leg deeply, extending the knee of that leg broadly and bending the trunk far forward when throwing the *menko*, and throwing the *menko* immediately below the release point. In addition to those motions, it is also important to release the *menko* from as low a position as possible.

It is possible that the throwing ability of elementary school fifth graders will improve if coaching emphasizes those points.