

スポーツ鬼ごっこの運動強度に関する研究

(山梨県スポーツ鬼ごっこ連盟) 大崎恵介・(山梨県スポーツ鬼ごっこ連盟) 雨宮幸一

Physical Demands of Sports-Onigokko

Yamanashi Sports-Onigokko Federation Ohsaki, Keisuke ; Amemiya, Koichi

キーワード：スポーツ鬼ごっこ、GPS、運動強度

肥満児解消の運動プログラムとして開発されたスポーツ鬼ごっこは、“運動としての価値”を高める仕掛けとしてルール作りが行われた。スポーツ鬼ごっこは動く楽しさを育むという種目の遊戯性を担保すると同時に、運動の量と質を確保するように設計され子どもたちにとって魅力的なスポーツへと発展していった。しかし、現時点ではスポーツ鬼ごっこの有する種目特性に着目した先行研究はほとんど存在しない。そこで本研究は小学生のスポーツ鬼ごっこプレー時における運動学的特性を、GPSを用いて測定し運動強度の観点から明らかにすることを目的とした。

被験者は山梨県内のY小学校に通う中学年(3,4年生)17名と高学年(5,6年)20名を対象とした。それぞれの群に対して5分間のスポーツ鬼ごっこを実施した。ゲームは7人制になるように調整した。合計で3回実施し、それぞれ1週間以上の間隔を空けて行った。総移動距離および5つのスピードゾーンにおけるそれぞれの移動距離を算出し学年間でt検定を用いて比較を行った。加えて、プレーエリアと運動強度との関連性を検討した。

その結果、移動距離に関しては高学年と中学年間で有意差は認められなかった。速度帯別移動距離に関しても同様に有意差は認められず、運動強度は年齢による影響がないこと示唆された。これらの運動強度を同年代のサッカーのゲーム中の動きと比較すると、高強度運動の移動距離がサッカーと同等レベルであり、同種目と同等の運動レベルを有することが明らかとなった。プレーエリアと運動強度の関連性については、オフENSIVEエリアでより長い時間活動するプレイヤーは、より高強度の運動を行う傾向にあった。またディフェンシブエリアでより長い時間活動するプレイヤーはより低強度の運動を行うことが明らかとなった。

このことからスポーツ鬼ごっこは高い運動強度を有するスポーツであると考えられ、運動プログラムとして効果的であることが示唆された。また、ポジション(役割)により異なる運動学的特性有することが示唆され、これは運動プログラムにおいてプレイヤーの運動強度を柔軟に操作することが可能であることを示唆している。これらの新たな知見はスポーツ鬼ごっこの指導において科学的根拠を与え、同種目の発展に寄与するものであると考えられる。