

発表タイトル 鬼ごっこと体力向上の関係性について

(所属)発表者氏名 (東海大学スポーツプロモーションセンター) 飯田琢郎

キーワード ; 鬼ごっこ. 体力向上. 体力測定.

■背景

長年子どもの体力低下が言われているが、長引くコロナ禍の影響により、子ども達の体力低下が深刻な問題となっているなか、コロナ禍以前から鬼ごっこが注目され、さまざまな視点から研究活動を行う研究者も増加している。

本研究では鬼ごっこの運動効果について、様々な視点から調査・研究を行なっていくものである。

■方法

1. 体力測定の実施

一般的な体力測定項目の「新体力テスト」を活用する。全種目の測定実施は難しい種目もある為、以下の種目にて実施する。

- (1) 20m 走 (2) 握力 (3) 長座体前屈 (4) 立ち幅跳び (5) 反復横跳び
- (6) プロアジリティテスト (20m 切り返し走)
- (7) 20m シャトルラン (8) ソフトボール投げ

※1 (8)は、かなりのスペースや時間を必要とする為、環境が整う会場にてのみ実施

※2 その他必要に応じて、体力・運動能力を評価する為の測定種目も検討し追加する場合もある。

2. 体力測定データの比較

- (1) 各種スポーツ活動に現れる体力・運動能力の調査

スポーツ鬼ごっこを定期的に行っている群、各種スポーツ活動を定期的に行っている群、コントロール群に分けて、体力・運動能力にどのような特徴があるかなど。

※3 『定期的』 = 週に1回2時間を1単位として、継続的に実施していること

- (2) 簡易的運動能力評価方法を活用した体力調査

※4 うんどう能力測定 PJ にて、調査・研究を行なっている手法で、現場で活用のしやすい測定種目を用いた方法。(PJ チームの測定したデータを元に、各測定種目の相関性を調査した。)

■ねらい

まず本研究のねらいは、鬼ごっこが体力要素に対してどのような影響を与えていくのかを検証することである。ルーの法則（動作性肥大，不活動性萎縮，長期にわたる機能向上制限による器官の特殊な活動能力減退 の3原則）にあるように、どのような運動も様々な点を考慮しながら、適切に実施することが望ましいと言える。

次に鬼ごっこに関する体力調査を行うことで、どのように日常の中に取り入れていくことが望ましいのか（実施する日数・時間・強度など）を定量化し、普及活動に役立てることである。

そして、体力測定を通じ自身の体力レベルを可視化することで、日常の行動変容を促し運動・スポーツ活動へ積極的に参加をすることに繋げて行きたい。

1. 鬼ごっこが体力要素に与える影響の調査
2. 鬼ごっこの適切な実施量の調査
3. 測定データのフィードバック

■引用・参考文献

- [1] 林 承弘ら. 子どもロコモと運動器検診について 日整会誌 91 : 338-344 2017.
- [2] 大崎恵介. 競技環境下におけるスポーツ鬼ごっこの運動強度
-トップリーグを事例に- : 山梨学院大学 スポーツ科学研究. 第 1 号, 65-72, 2018.
- [3] 花井源太ら. 幼児期における新しい鬼ごっこを通しての運動能力向上に関する実証的試み. 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要 第 47 号 2019.
- [4] 若木ら. スポーツ鬼ごっこの運動能力に及ぼす効果と今後の展望. 2019.