

レスリング競技を通じた 「身体リテラシー」向上 実践プログラム

発育発達期のジュニアアスリートをささえる
指導者、保護者、すべてのアントラージュ[※]へ

専修大学スポーツ研究所

子どもの身体リテラシー開発プロジェクト

専修大学少年少女レスリング教室はレスリングを通じて、
子どもの体力・運動能力と運動有能感を含めた
「身体リテラシー」を高めることを目的として活動しています。

問い合わせ先

〒214-8580 神奈川県川崎市多摩区東三田2-1-1
専修大学スポーツ研究所 (<https://suisport.jp/>)
mail: teambisons2009@gmail.com (代表: 木村元彦)

「身体リテラシー」 向上実践プログラムの背景

身体リテラシー Physical literacy

スポーツの効果と可能性

近年では幼児から高齢者まで、多くの人々が多様なスポーツに親しんでいます。スポーツは競技力向上や、心身の健康維持、仲間づくり、生きがいを得られることなど、さまざまな可能性があります。スポーツの可能性は、子どもの心身の発育発達に必要な不可欠なものであると考えられます。幼少期のスポーツは健全な発育発達過程を歩むための重要な身体活動であり、発育に応じた動き作り、体力向上、スポーツを通じた喜びや仲間作りに貢献します。また、子どもの頃からスポーツに取り組むことで、自分の運動能力に自信を持つことができ、仲間から受け入れられている受容感にも効果があると言われています。このため、これらの可能性を引き出すためには、幼少期のスポーツについて、指導者、保護者、学校関係者など様々な役割や立場からの支えが必要と考えられます。



日本の子どもたちの現状と課題

幼少期では発育発達に応じたトレーニング計画の実行が重要なポイントになります。またそれらの取り組みは、競技力向上のみならず、日本の子どもたちが抱える社会課題の解決にも視点を当てたアプローチも必要と考えられます。現在、日本の小学生児童の体力や学校体育に対する取り組み、運動習慣にはどのような課題が示されているのでしょうか。子どもたちの体力は運動ができる子どもとできない子どもの間で差が広がっています。また、学校体育の好き嫌いが日々の運動習慣の差に影響していることも報告されています。さらに、幼少期の体力や運動習慣は成人期以降の生活習慣病の発症リスクと関連することも報告されています。つまり、幼少期において、子どもたちの体力や学校体育に対する自信や意欲、運動習慣を身につけることは、人生の豊かなスポーツライフを実現するための資質や能力を育成するためにも重要と考えられます。



身体リテラシーとレスリング

このような背景の中、我々は『身体リテラシー』という概念に着目しました。『身体リテラシー』とは、スポーツや運動を通じて養われる体力や、学校体育に対する自信、スポーツ活動から得られるコミュニティやスポーツの正しい方法を理解して実践する能力です。『身体リテラシー』は日本の体育科、保健体育科の目標と同意語であり、中央競技団体と学校体育が目指すべき共通の目標として掲げられ、アスリート育成と生涯スポーツ普及の効果的な連携を可能にする概念でもあります。それゆえ、スポーツを通じて『身体リテラシー』を高めることは、競技力向上だけでなく、豊かなスポーツライフを歩むために重要であると考えます。一方、レスリングは交互に繰り返される瞬発的な攻防を特徴とするスポーツです。レスリングの動きは、基礎体力をベースにタックルや投げ技など、身体を巧みに操作するコーディネーション能力、瞬発力、敏捷性が必要とされます。特に、発育発達期にあたる子どもにおいては、レスリングの動きを取り入れたトレーニングを通じて、『身体リテラシー』が育まれることが報告されています。



そこで本レポートでは、
発育発達期のジュニアアスリートを支える指導者、保護者など、
スポーツに携わるすべてのアントラージュへ、レスリングの動きを
取り入れた身体リテラシー向上実践プログラムを作成し、
そのプログラムの効果や実践事例について紹介します。

身体リテラシーとは、身体的領域・心理的領域・社会的領域・認識的領域で構成された、生涯にわたって豊かな運動・スポーツライフを実現するための資質や能力を指します。

身体的領域

あらゆる運動やスポーツに必要な基礎的・応用的な運動スキル、また、運動スキルの基盤となる体力・運動能力



心理的領域

運動やスポーツに必要な基礎的・応用的な運動スキルを支えるための、運動に対する自信である運動有能感*



社会的領域

運動やスポーツを通じて育まれる他者とのつながりに必要な協調性や倫理観



認識的領域

運動やスポーツの正しい方法やルールに対する認識や理解



身体
リテラシー

(※) 岡沢祥訓・北真佐美・諏訪祐一郎(1996)運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究. スポーツ教育学研究, 16: 145-155.

専修大学少年少女レスリング教室 TEAM BISON'S by SENSHU UNIV.

専修大学少年少女レスリング教室とは、専修大学スポーツ研究所主催の地域スポーツ講座【子どもにおける「からだ」と「うごき」と「こころ」づくり教室】です。地域の子どもたちに対して「レスリング」を通じて、自分で考え行動する力や、挨拶や我慢を身につけるための「ひとづくり」、体力向上や学校の授業で活躍するための「うごきづくり」の2本柱を指導方針として掲げて活動している団体です。





身体的領域

心理的領域

Training on the Mat

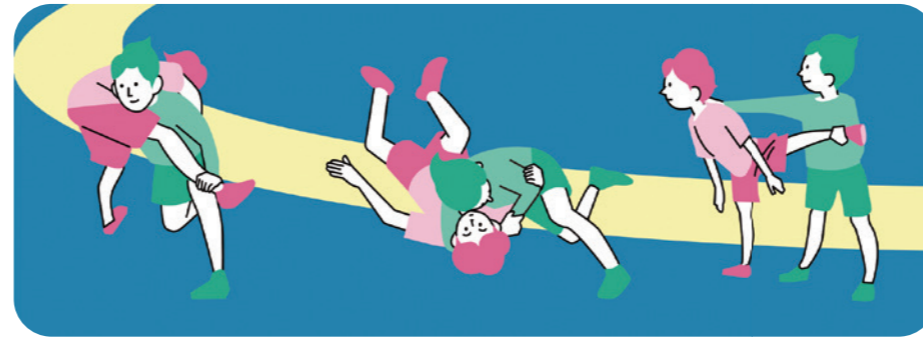
多様な動きをつくる運動・器械運動

レスリングのマット上で転がる運動や、片足立ちを交互に繰り返す運動、前転や倒立などのマット運動から、平衡系の動作を修得します。



体の動きを高める運動

レスリングの専門的トレーニングとして、相手の両足や片足に攻撃を仕掛けるための捕捉・攻撃的動作を含む「操作系」動作や、相手をダイナミックに投げて抑え込むための回転・水平動作を含む「移動系」動作を修得します。

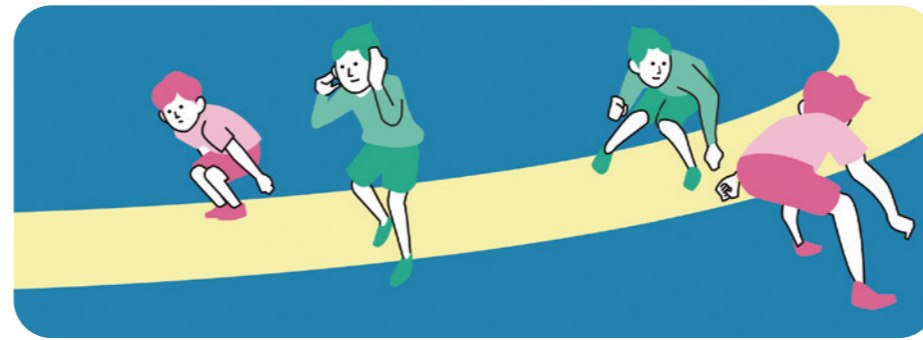


レスリングは、置かれた状況に合わせて最も適切な、合目的な身体の使い方を瞬時に遂行するため、全身運動と捉えられ、コーディネーション能力*を養うことができます。

(※)広瀬統一(2018)基礎動作も含めてコーディネーション能力を高める。コーチング・クリニック, 32(19):4-7.

体力・運動能力を高める運動

レスリングのマット上で、スクワット系の筋力トレーニング「スクワットジャンプ」、一定時間素早く左右へ移動する「サイドステップ」などから、体力・運動能力向上を狙い、運動に対する自信をはぐくみます。



向上が期待される能力

自分の体勢が崩れてもすぐさま立て直し、体勢を維持することができる **バランス能力**

さまざまな動作をつなげ、滑らかに一つの動作として動くことができる **連結能力**

目的に合わせて発揮する力を調整する **グレーディング能力**

相手と自分の位置関係を正確に把握する **定位能力**

状況に合わせて素早く動作を切り替える **変換能力**

相手の動きに反応して自分で判断して行動できる **反応能力**

自分の身体を正確に扱える **識別能力**

爆発的な筋力発揮から自分の身体を瞬時に力強く前方へ動かす **瞬発力**

素早く身体を正確に動かす **敏捷性**
(「方向転換能力」とも呼ばれ、調整力や巧緻性など複合的な能力も見積もっている)

スポーツや運動場面において、予測不能な状況や環境の中で自信を持って積極的に対処できる **運動有能感***

*運動有能感は右の3つの因子で構成されます。
①自身の運動能力や技能に対する自信「身体的有能さの認知」
②努力をすればできるようになるという自信「統制感」
③仲間から受け入れられているという自信「受容感」



社会的領域

認識的領域

Lecture & Discussion

「心・体・健康」を学ぶ

講義やワークを通じて、「トレーニングに必要な栄養の知識・理解」「運動習慣の必要性」「スポーツに役立つメンタルトレーニング」「女子アスリートとして活躍するための知識・理解」などの栄養学や心理学を通じて、自身の「心・体・健康」を学びます。



「キャリア」を学ぶ

キャリア形成支援として、スポーツと学業の両立を実践しているトップアスリートや、スポーツを通じた社会貢献を実践する社会人アスリートを招聘し、将来を考える力をはぐくみ、「デュアルキャリア*の知識・理解や必要性」を学びます。

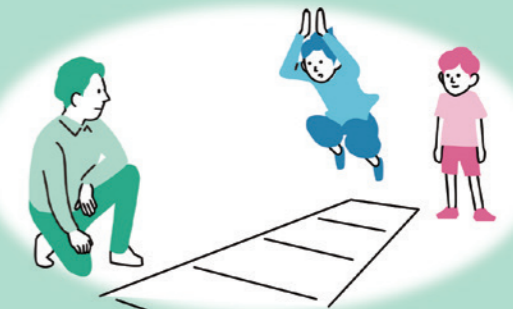
(※)「エリートスポーツと学業」、若しくは「エリートスポーツと仕事」という二つのキャリアを背負っている状況を指します。(独立行政法人日本スポーツ振興センター)



Check

Measurement (測定)

「身体リテラシー」向上実践プログラムの効果検証として、体力・運動能力の測定や、質問紙を用いて運動有能感や運動習慣の有無を調査・確認します。測定結果は子どもや保護者に対してフィードバック用紙を返却することで、プログラムの効果を視覚化します。



データで見る レスリングを通じた「身体リテラシー」の効果

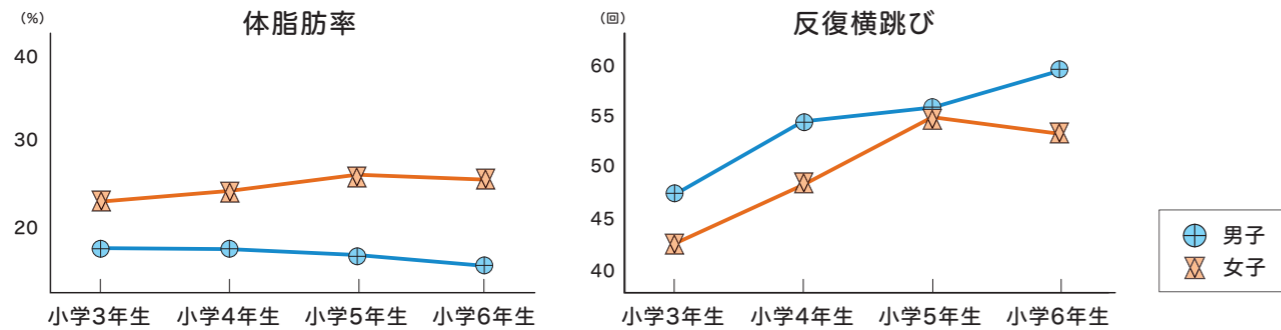
競技レベルからみた 体力・運動能力

出典:a

小学生の全国大会で入賞経験のある小学生児童の体格や体力・運動能力には、男女で性差が認められています。従って、男女でトレーニングプログラムを分けて実施するなど、性差を考慮したトレーニングのアプローチが求められます。

全国大会の入賞経験がある小学生児童の体組成と体力・運動能力の縦断的变化

出典:aを一部改変

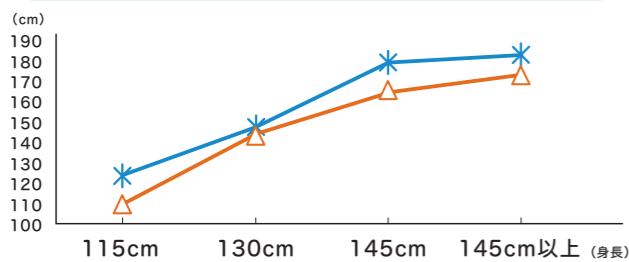


発育発達の視点からみた 体力・運動能力

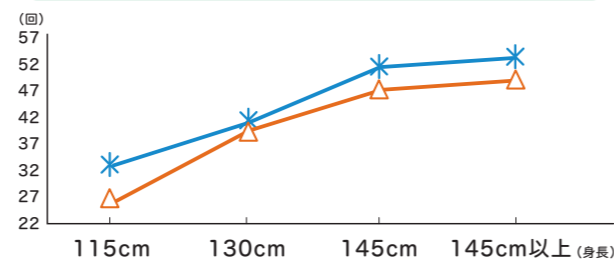
出典:b,c,d,e

レスリングに取り組むことによって、男女共に体力・運動能力が向上します。特に瞬発力と敏捷性は、発育発達の視点からも顕著に発達することが報告されています。体力・運動能力はトレーニングの有無に関わらず、発育(身長伸び)に伴って向上しますが、発育の影響を考慮した身長との相対発育の視点からも、力強く前方へ動く力や素早く身体を動かす力は、レスリングに取り組むことで発達します。それらの体力向上にはレスリングの多様なトレーニングが関係していることが示唆されています。

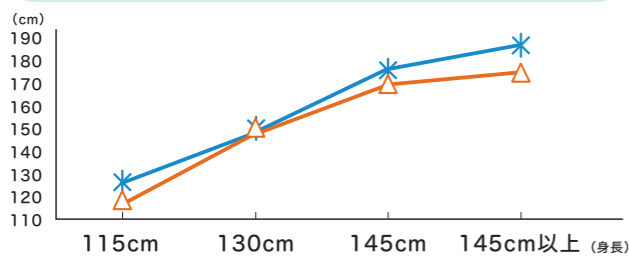
小学生男児における立ち幅跳び(瞬発力)の推移



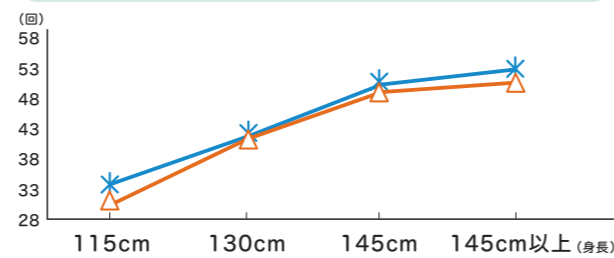
小学生男児における反復横跳び(敏捷性)の推移



小学生女児における立ち幅跳び(瞬発力)の推移



小学生女児における反復横跳び(敏捷性)の推移



★ 1週間に3回レスリングの練習に定期的に参加している児童
 ▲ 1週間に1回以上のスポーツ活動に定期的に参加している児童

出典:c,d,eを一部改変

運動有能感

出典:f

運動有能感は、運動や学校体育に対する自信です。レスリングに取り組んでいる小学生児童は、身体的有能さの認知や運動有能感が高いことが報告されています。特に、「努力すればできるようになる」という自信の統制感は、レスリングに取り組むことで他のスポーツに比べて、早い段階からはぐまれることがわかっています。

高学年を対象に行った運動有能感の得点の比較

出典:fを一部改変

	レスリング実施群 (n=78)	他種目実施群 (n=63)	スポーツ未実施群 (n=38)
身体的有能さの認知	16点	14点	12点
統制感	19点	17点	16点
運動有能感	52点	48点	44点

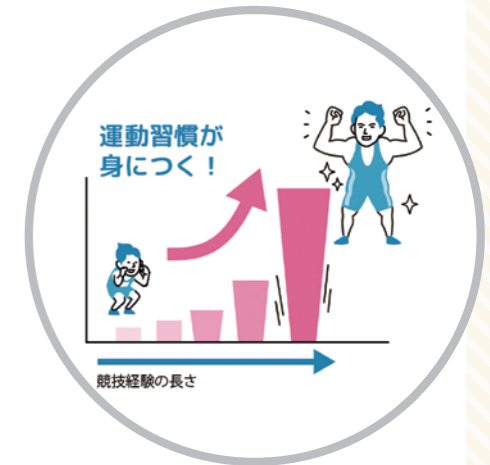
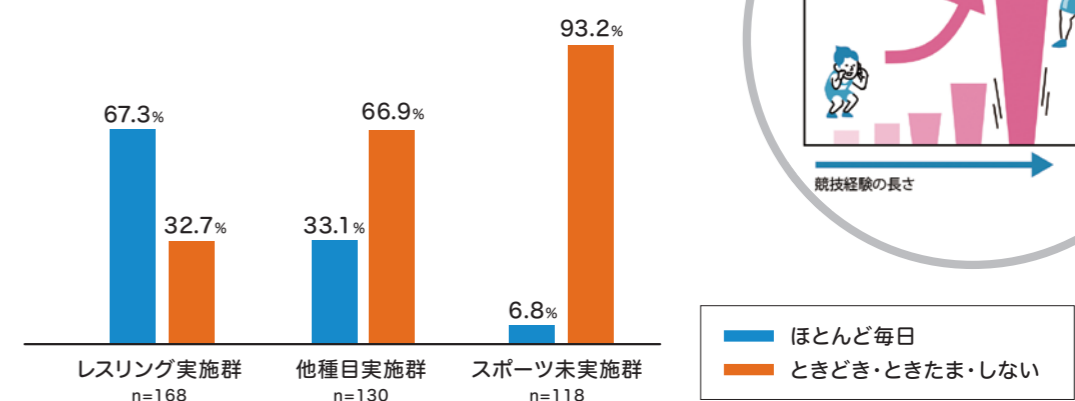
運動習慣

出典:f

レスリングに取り組むことによって、体力・運動能力や運動有能感が向上することから、小学生児童の運動習慣にレスリングが寄与する可能性が示唆されています。また、レスリングに取り組む小学生児童の運動習慣は、レスリングの競技経験と正の相関関係にあることが報告されています。つまり、レスリングに継続的に取り組むことで、運動習慣が身につく可能性があります。

「運動やスポーツを実施していますか？」

出典:fを一部改変



【出典】

- a) 木村元彦・渡辺英次・佐藤満・三島隆章・黒崎辰馬・竹田展大・高谷悠亮・相澤勝治(2022)小学生期レスリング選手における体格と体力・運動能力に関する縦断的研究—全国大会入賞経験者を事例にして—。トレーニング科学, 34(4): 335-344.
- b) 木村元彦・渡辺英次・佐藤満・久木留毅・三島隆章・相澤勝治(2018)小学生期レスリング選手における体格及び体力・運動能力の横断的検討。トレーニング科学, 30(1): 33-43.
- c) 木村元彦・相澤勝治・渡辺英次・佐藤満・三島隆章・尾縣真(2021)身長発育からみた小学生男児レスリング選手における体力・運動能力の発達特性。トレーニング指導, 4(1): 3-9.
- d) 木村元彦・相澤勝治・渡辺英次・佐藤満・三島隆章(2022)身長発育からみた小学生期女児レスリング選手における体力・運動能力の発達特性。トレーニング指導, 5(1): 25-33.
- e) 三島隆章・渡辺英次・関一誠(2017)身長発育とスピード、アジリティ、瞬発力および敏捷性の発達との関係—幼児期から青年期男子の解析—。トレーニング指導, 2(1): 4-10.
- f) 木村元彦・尾縣真(2021)レスリング競技が小学生児童の運動有能感および運動習慣に及ぼす効果。コーチング学会, 35(1): 75-89.