

# スライディングに対する恐怖心を軽減するための

## 用具を活用した運動プログラムの考案

山田 理衣 (201812033、体操コーチング論)

指導教員：本谷聡、長谷川聖修

キーワード：スライディング、恐怖心、用具活用、運動プログラム考案

### 【目的】

スライディングは野球やソフトボールにおいて重要な技術であるが怪我の危険性も高く恐怖心を持つ者も多い。また、T大学女子ソフトボール部を対象として実施した事前アンケート調査でも88%の者において、スライディングが原因で怪我をしたことがあると回答した。そこで本研究は、T大学女子ソフトボール部員を対象とし、スライディングに対する恐怖心を軽減させるための用具を活用した運動プログラムを考案し実施した。また、各運動プログラムに関する内省調査を行うことにより、スライディングに対する恐怖心を軽減させることに着目した運動プログラムの有用性を明らかにすることを目的とした。

### 【方法】

T大学女子ソフトボール部に所属する女子部員14名(20.1±1.4歳)を対象に、安全マットやGボールなどの用具を活用し、興味性と安全性に着目した運動プログラム(全5種)を考案し、実施した(図1)。次に、実施前後でスライディングに対する恐怖心の調査(10段階評価)と盗塁のタイムの計測を行った。各運動プログラム実施後には各運動プログラムにおいて興味度、難易度、恐怖度、危険度、運動強度についての内省調査(5段階)を行い、自由記述も含めた。

なお、分析方法についてはスライディングに対する恐怖心を基準としてスライディングの技術レベルの上位群と下位群に分け、比較検討した。また、スライディングの動作の変化を分析するために、5つの評価項目に該当するかを野球、ソフトボール経験者3人で審議し、判断した。

### 【結果及び考察】

運動プログラム実施前後でのスライディングに対する恐怖心は、上位群においては2.5±1.0点から2.0±1.1点に減少し有意差は認められなかったが、下位群においては7.5±0.8点から3.8±1.6点に減少し有意差が認められた。このことから、考案した運動プログラムがスライディングの動きに慣れるこ

とに役立つことが考えられ、スライディング技術が未熟である下位群で恐怖心の顕著な減少が示された。

次に、盗塁のタイムについては、上位群においては3.28±0.16秒から3.20±0.14秒に向上し有意差が認められた。また、下位群においても3.42±0.21秒から3.32±0.16秒に向上し有意差が認められた。このことから、運動プログラムの実施によって、スライディング技術レベルに関わらず直前で減速せずにスライディングできるようになったことが向上した要因のひとつとして考えられた。

最後に、考案した運動プログラムについては、全ての運動プログラムで興味度が4.0以上と高値を示し、用具を活用したことによりスライディング技術に関係なく調査対象者の高い興味度を誘発することができたと推察された。さらに、恐怖度と危険度が2.5以下と低い値を示し、怖さを感じることなくかつ安全に取り組むことのできる運動プログラムであったと考えられた。また、難易度において上位群と下位群で大きな差は見られなかったことから、スライディングの技術レベルに関わらず対応できる運動プログラムであったと考えられた。

### 【結論】

以上の結果から本研究で考案した運動プログラムがスライディングに対する恐怖心の軽減と、盗塁のタイムの向上に効果がある可能性が示唆された。また、全ての運動プログラムにおいて興味度が4.0点以上と高値であったことから、スライディングに対する恐怖心を感じている初心者にとっても楽しみながら行うことができる運動プログラムである可能性が示唆された。



図1 考案した運動プログラムの様子