

# ジュニアアスリートの運動指導に関する研究（科学的根拠に基づいた運動技能テストの構築）

最終更新日：2018年4月27日

【プロジェクト代表者】  
技術教育講座  
准教授  
梅野 貴俊

## キーワード

・バイオメカニクス, ジュニアアスリート, アジリティ

## プロジェクトの内容（目的・方法・結果と意義）

日本のスポーツ科学は進化しており高い研究成果を上げている。しかしながら、これら研究成果は学校体育やジュニア期のスポーツ指導法に活かされていない。また、現在のジュニアスポーツ指導法は科学的根拠が薄く説得力がない。スポーツ発展の基盤を支えるジュニアスポーツ活動において、選手育成に必要な科学的根拠を持つ確かなトレーニングと指導法を確立し、ジュニアアスリートの指導体制を充実すべきである。

本研究の目的は、ジュニアアスリートのアジリティ向上に有効な「体の使い方(テクニック)」を学術的に解き明かし、アジリティを高める科学的かつ効果的なトレーニングの構築と指導における「ポイント」を明確にすることである。このトレーニングと指導法を、学校体育、部活動、社会体育などのジュニアスポーツ活動へ活用し、その教育・指導効果を確認する。

本研究では、シャトルランニングを応用した運動技能テストを開発し様々な被験者を対象に運動評価と運動指導を行った。この結果、運動時のジュニアアスリートに見られる特徴的な体の動かし方を明らかにするとともに、アジリティ向上に必要な「体の使い方」に関する運動指導により、ジュニアアスリートのアジリティが短期間で向上することを認めた。この運動技能テストは基礎的なスポーツ技能であるアジリティ、基礎的体力および基礎的運動能力を含む総合的な運動技能評価手法の一つと考えられ、新たな運動技能テストとしてスポーツ教育現場への活用が期待できる。

## 成果の応用可能性（私たちの活動の成果は、このような分野にこのように貢献することができます。）

本研究で開発した運動技能テストは、短時間でアスリートの運動評価が可能である。さらに、新体力テストとの相関が高く年齢に依存しない。このため、年齢に問わずアスリートの運動能力を評価することができる。この運動技能テストを利用し、様々なトレーニングの効果を検証することも可能となる。すでに以下の分野で応用している。

- ①ミニバスケットボール選手のアジリティ向上トレーニングと指導法の効果検証に応用した。この結果、アジリティ向上に有効なトレーニングと指導法を明らかにすることができた。
- ②成人アスリートのアジリティ向上に必要なトレーニングの構築に応用した。成人アスリートのアジリティおよびフィジカルテストとの関係より、アジリティに有効なトレーニングを明らかにした。
- ③ジャンプ動作のアジリティ向上に必要なトレーニングの構築に応用した。ジャンプ動作のアジリティに必要な体の動かし方に関する指導法とトレーニングについて明らかにした。

本研究成果は出前授業などを利用し、ジュニアアスリートの運動指導分野へ応用している。ジュニアアスリートのアジリティ向上のためには、体のどこを中心に鍛えるべきか、そのトレーニングと指導法について出前授業などを利用して成果を活用する。

## このプロジェクトの形成に寄与した制度等

平成29年度福岡教育大学研究推進支援プロジェクト経費

## プロジェクト構成員（所属・職名・氏名・役割分担）