

氏名	小坂 真		
学位の種類	博士（スポーツウエルネス学）		
学位記番号	博甲第 10072 号		
学位授与年月	令和 3 年 7 月 31 日		
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当		
審査研究科	人間総合科学研究科		
学位論文題目	ジュニアアスリートの疾走能力向上を促進するエクササイズ プログラムの開発		
主査	筑波大学教授	博士（体育科学）	尾縣 貢
副査	筑波大学教授		山口 香
副査	筑波大学准教授	博士（人間科学）	柴田 愛
副査	法政大学准教授	Ph.D. (Sports Administration)	吉田政幸

論文の内容の要旨

小坂 真 氏の博士学位論文は、疾走能力及び疾走動作の向上、疾走に関する知識、走ることへの内発的動機、自己効力感の向上に焦点を当てたエクササイズプログラムを作成し、少年野球チームに所属する児童を対象に、その効果を検証することを目的としたものである。

その要旨は以下のとおりにまとめられる。

【序論】

1. 研究目的

アスリートの早期専門化の問題、アスリートや指導者のフィジカルリテラシー軽視の問題を解決する一つの方法として、疾走能力及び疾走動作の向上とそれを習得する過程での疾走に関する知識及び走ることへの内発的動機、自己効力感の向上に焦点を当てたエクササイズプログラムを作成し、その効果を検証することを本研究の目的に設定している。

2. 研究課題

この研究目的を達成するために、著者は、以下の 2 つの研究課題を設定した。

- (1) 研究課題 1：児童の疾走能力を向上させるエクササイズプログラムを作成する。
- (2) 研究課題 2：作成されたエクササイズプログラムの効果を検証する。

【本論】

1. 研究課題 1

本研究課題では、Action Research Framework (Stringer, 2007) の手法に基づき、①文献研究、②情報収集、③エクササイズプログラム原案の作成、④エクササイズプログラムの修正、⑤現場落とし込み の5ステージを経てエクササイズプログラムを作成している。

少年野球チームに所属する小学生のジュニアアスリートを対象に、プロジェクトチームが提示したエクササイズプログラムの原案を実施し、現場指導者や対象者からのヒアリング等を基に修正を重ねている。この作成のプロセスにおいて、文献研究を基に作った原案を現場のニーズに合わせて修正を重ねて完成させたことが本エクササイズプログラムの大きな特徴であるとしている。ドリルの一つ一つは複雑なものではなく、短時間で実施できるので、今回対象となった少年野球チームのみならず、様々なスポーツの練習やウォーミングアップに導入することに適していることを強調している。

2. 研究課題 2

本研究課題では、研究課題 1 で作成したエクササイズプログラムが対象者の疾走能力・疾走動作へ及ぼす効果を検証している。加えて、対象者の内発的動機、知識・理解力、及び自己効力感に及ぼすトレーニング効果を検証するために、対象者にアンケートを行っている。

トレーニング効果を検証するために、3回の測定を実施している。1回目の測定日(2019年11月24日)から2回目の測定日(2020年2月22日)をコントロール期間とし、2回目の測定日から3回目の測定日(2020年8月10日)をトレーニング期間と設定している。それぞれの測定において、疾走動作の撮影・動作解析を行い、疾走能力面、動作面の効果検証を試みている。

対象者の50m走タイム及び疾走速度は、エクササイズプログラム実施後に、向上したことが認められている。疾走動作においては、キックした脚の膝を深く折りたたむ疾走動作に変わったことを明らかにしている。また、対象者の支持時間がエクササイズプログラム実施後に減少傾向が認められたことから短い時間で地面を大きな力でキックする動きに変化したことを明らかにしている。これらの動作変容には、本プログラムで実施した複数のドリルが関係していることを著者は指摘している。

対象者の内発的動機、知識・理解力においては、エクササイズプログラム実施前後で有意な変化は認められなかったことを報告している。エクササイズプログラム実施前から、既に対象者は高い水準(内発的動機: 3.96 ± 0.83 、知識・理解力: 4.00 ± 0.59)にあったこと、コントロール期間の最後の3週間でエクササイズプログラムの原案を体験しており、ある程度の知識を持っていたことがエクササイズプログラム実施後に有意な差が出なかった原因にあげている。

【結論】

著者は、作成したエクササイズプログラムの目的を対象者が理解し、現場指導者が適切な形で指導することで、対象者の疾走能力及び疾走動作、内発的動機、知識・理解力、自己効力感の向上が期待できることを指摘している。本論文で得られた上述の知見は、アスリートの早期専門化の問題、アスリートや指導者のフィジカルリテラシー軽視の問題を解決する上で参考になることを示唆している。この知見をもとにジュニアアスリートの育成を進めることは、優秀なアスリートを育成するためにも、加えて生涯スポーツや身体活動に親しむために役立つものであることを著者は主張している。

審査の結果の要旨

(批評)

わが国のジュニアアスリート育成においては競技に特化した練習に多くの時間が割かれ、フィ

審査様式 2-1

ジカルリテラシーの向上にフォーカスした練習が軽視されている現状があり、フィジカルリテラシーの要素を盛り込んだエクササイズプログラムを作成し、その効果を検証できた点は高く評価できる。開発したエクササイズプログラムに含まれるドリルは、簡単な動きから構成され、楽しく実施できるものであることから体育の授業において運動が苦手な児童に展開できるという評価があった。

令和3年5月27日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士（スポーツウエルネス学）の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。