

研究タイトル：

ダブルダッチによる縄跳び運動遊びが空間・動作・感覚認知能力に与える影響について



氏名：	江田茂行 / EDA SHUGEYUKI	E-mail：	shigeeda@nagaoka-ct.ac.jp
職名：	准教授	学位：	修士(体育科学)
所属学会・協会：	日本体育学会、日本発育発達学会、スプリント学会		
キーワード：	トレーニング、こどもの運動、運動外遊び、空間・動作・感覚認知能力		
技術相談 提供可能技術：	<ul style="list-style-type: none"> ・「走る・投げる・跳ぶ」の基本的な運動外遊び指導 ・アイスブレーキング、運動を通してのコミュニケーションづくり指導 ・ダブルダッチ指導 		

研究内容： **ダブルダッチによる縄跳び運動が空間・動作・感覚認知能力の向上に役に立つ**

【内容】

小学生を対象にダブルダッチ指導の実践(1~6年生男女一緒)

- ・縦割り体育で導入。
- ・クラス・学年・親子・老若男女、どのような年齢層でも指導可能。
- ・学校行事大縄大会に向けてのクラスの団結力を高めるための導入、発展運動としても有効。
- ・ダブルダッチをやることにより、相手を尊重する気持ち、双方向コミュニケーション能力、集中力の向上を図る。
- ・困難を乗り越えるリズムやタイミングを修得。
- ・自ら率先して行動を起こす、主体性、自主性の能力を向上させるリズムとタイミングの修得が期待できる。

年間、30校以上の小学校や放課後児童クラブ等から依頼が殺到。この5年間で150回以上の運動実践。

「運動嫌いな子が運動好きになるポイントがわかった。何事にもやる気の無い子が主体性を持って何事も取り組めるようになった。」といったコメントが多数報告されています。

【研究結果】

・空間認知能力については、研究中ではあるが、一般的に外遊びによって期待できる効果は以下のことがよく言われる。

- 1 姿勢がよくなる。姿勢発達に効果
- 2 体の発達を促す
- 3 脳の発達を促す
- 4 運動の自動化の促進 動きを小脳が記憶して運動がスムーズになる
- 5 体と脳の発達が精神的成長、学習能力の向上につながる
- 6 創造力を養うことができる
- 7 コミュニケーション能力の向上につながる(社会性の向上)

・動作認知については、運動において大切な要素である、「タイミング・バランス・コントロール」能力が向上。

・感覚認知については、相手を尊重する気持ち、一方通行のコミュニケーションではない双方向コミュニケーション能力である互いに協力して、助け合いながら運動遊びが実践でき、社会性が向上する。

【課題】

ダブルダッチによる縄跳び運動遊びは、脳に大きな刺激を与えるため、将来的には認知症予防対策、進行を遅らせる運動治療法のひとつとしても期待できるであろう。

提供可能な設備・機器：

名称・型番(メーカー)	
ダブルダッチの縄 100本	
光電管(100分の1までの記録測定)	
全自動式ピストル(100分の1までの記録測定)音圧を使用	
タグラグビー用テープ 100人分	