

【学生フォーラム】

バレーボールにおけるコーディネーショントレーニング音楽の創作研究

岡崎女子大学4年 伊藤愛梨

要 旨

中学生時代に所属していたバレーボール部でコーディネーショントレーニングを既成の楽曲に合わせて行っていたが、必ずしもトレーニングしたい部分の身体の動きと音楽が合っていないところがあった。そこでコーディネーショントレーニングの動きの内容とシンクロナイズした楽曲を創作することを目的とし、本研究を行った。コーディネーショントレーニングについての調査を行い、トレーニングしたい身体の動きを考案し、それにシンクロナイズしたピアノによる楽曲を創作した。その後、創作したコーディネーショントレーニング音楽の実践を行い、対象者や指導者からの意見を聞き、考察を行った。アンケート結果から、創作しコーディネーショントレーニング音楽が、対象者や指導者にある程度受け入れられていることが示唆された。

1. 研究目的

「コーディネーショントレーニングとは、運動における一連の過程を円滑かつ正確に行う、定位能力、変換能力、連結能力、反応能力、識別能力、リズム能力、バランス能力の7つの能力を向上させるものである。」(重岡、西本ら, 2020)¹⁾したがって、コーディネーショントレーニングは、短時間で即時的な効果を得られるということから、スポーツ指導や学校体育などの運動指導の現場においてウォーミングアップとして取り入れられている。効果的な運動能力の向上につながるということから、バレーボールのウォーミングアップとしてコーディネーショントレーニングを行うことで技能の上達や即時的な効果が期待される。そこで自分が行ってきたときはコーディネーショントレーニングを既成の楽曲に合わせて行っていた。必ずしもトレーニングしたい部分の身体の動きと音楽が合っていないところがあった。コーディネーショントレーニングの身体の動きの内容とシンクロナイズした楽曲を創作することを目的とした。

2. 研究方法

コーディネーショントレーニングについての調査を行い、トレーニングしたい身体の動きを考案し、それにシンクロナイズした楽曲を創作した。楽曲を創作する際には、事前準備として、音楽の基礎知識である、音楽理論、和声法、楽式・楽曲分析を十分に行った。その創作したコーディネーショントレーニング音楽を中学校のバレーボール部員(16名)に実践してもらい、実践後にアンケートを行った。また、指導者からのご意見も聞き、考察を行った。

3. 創作したコーディネーショントレーニング音楽について

・ウォーミングアップ(演奏時間・42秒)

①バランス能力・定位能力(演奏時間・45秒)

上体を倒し、両腕を左右に広げ、後方に上げた足は膝を伸ばし、つま先が腰の高さになるまでなるべく高く上げる。交互に左右の足を行う。

②反応能力(演奏時間・41秒)

足を肩幅に広げ、膝と腰を軽く屈曲し、バレーボールのレシーブのような姿勢をとる。流れる曲の音域に合わせて、左右どちらかに素早く移動する。(高い音は右、低い音は左に動き、音はイレギュラーな間隔で即興的に入る。)

③連結能力（演奏時間・54秒）

足を肩幅に開き、直立する。肩の力を抜き、歩行時のように左右の腕を前後に振る。最初は軽いスイングを行い、次に肩よりも手が高くなるように大きなスイングを行う。最後にスイングの延長としての腕の回転を行う。

④連結能力（演奏時間・42秒）

スパイクのステップを曲のリズムに合わせて行う。その後、構えの姿勢に戻る。

⑤識別能力（演奏時間・50秒）

エアロビダンスを応用したステップ運動。ボックスステップ、Aステップ、Vステップ、マンボーの動きを行う。

⑥変換能力・連結能力・リズム能力（演奏時間・2分46秒）

動物の真似をしながら動く運動。うさぎ跳び（手をついて跳ぶ）、くま（膝をつかないで四つん這いで動く）、蜘蛛（仰向けで手足のみで動く）、あざらし（足は使わずに腕だけで上体を支えて進む動き）の体勢をとり、動く。

・クールダウン（演奏時間61秒）

4. 研究結果

コーディネーショントレーニングのアンケート結果より、トレーニングを行うだけでなく、音楽と合わせて行うことで、リズム感や聴く力も養うことができると感じた。また、音楽と組み合わせたことにより、楽しみながらできたのではないかと考える。アンケートの質問項目である、①「トレーニングの長さはどうでしたか？」②「音楽と動きは合っていましたか？」③「このようなトレーニングをやりたいと思いますか？」については、肯定的な回答率がどれも100%であった。また④「バレーボールの動きに役立ちそうですか？」については、肯定的な回答率が88%であった。このことから、バレーボールにおけるコーディネーショントレーニングは被験者にある程度受け入れられていることが示唆された。また、アンケートの自由記述では、バレーボールの動きにつながるといった意見などがあったため、考案した身体の動きと楽曲はシンクロナイズしていることが示唆された。

5. まとめ

今回はバレーボールのコーディネーショントレーニングの音楽の創作研究を行うにあたり、創作だけでなく、実践や研究発表を行った。その中で、音楽とスポーツなどを組み合わせることは楽しくできるほかに、聴く力・考える力・リズム感なども養うことができると感じた。

今後の展望として、他種のスポーツのコーディネーショントレーニングの音楽や、他種のスポーツ、他の教科と音楽を組み合わせた教科横断的な研究を進めていきたい。

付記

本研究は岡崎女子大学研究倫理審査による承認を得て施行した(令和4年度通知番号04035)。対象者に対しては研究についての説明をし、資料は匿名化し個人情報保護に留意して行った。

引用文献（本文中に引用箇所が明記されている文献）

- 1) 重岡儀成 西本哲也 (2020)「短時間のコーディネーショントレーニングがもたらす即時的効果について」『川崎医療福祉学会誌』, 30, pp.1 - 2

謝辞

本研究において、実践のアンケート調査にご協力くださった中学生と指導者の皆様、また本研究を行うにあたり助言を頂きました岡崎女子大学子ども教育学部准教授 北浦恒人先生に心より感謝申し上げます。