

「フィットネス・サミット」レポート応募のコツとヒント ～文字にすることの大切さ～

村田トオル「フィットネス指導実践報告会特別賞（身体福祉学会賞）受賞」

■応募編

①なぜ論文（レポート）を書くのか

論文と聞くと「全部頭に入っている」「え～！字を書くの？」と、しり込みされる方も多いかと思います。私自身も4年前まではそうでしたが、転機はある学会に参加したときに訪れました。その学会の発表者のほとんどが20代の大学院生でしたが、自分の研究をきちんと理論だて見事に発表している姿を目の当たりにし、大きなショックを受け、こう感じました。「自分は20年近い現場経験を持っているけれど、彼らが経験を積んだとき、自分の居場所がなくなるかもしれない」と。居場所がなくなることはすなわち“仕事がなくなること”につながるかもしれないと思ったからです。

その後大学院に進学し、本格的に論文を書く方法や研究手法を学びました。

②応募内容やデータの集め方

我々インストラクターにとって、研究のフィールドはすぐ目の前にあります。そうです、レッスンや教室に参加されている方々です。おそらくインストラクターの“勘”として、参加された方々に効果があっただろうと感じておられるでしょう。

1番とりかかりやすい方法は、参加前後の変化を追うことで、具体的には形態を含む体力測定（体の変化）やアンケート（心の変化）などが挙げられます。さらには提供したプログラムを克明に文字で残すことです。言うまでもありませんが、研究にあたって事前説明で目的を理解していただき、写真やビデオ撮影の承諾、個人情報収集に理解していただくことが必要です。

③論文に変換するときのコツ

物語に起承転結があるように、自分の考えを正しく理解してもらうためには順序があります。一般的には「目的」「方法」「結果」「考察」「結論」の順がよいでしょう。



修士（学校教育学）、健康運動指導士、スポーツプログラマー、帝塚山大学非常勤講師、関西大学非常勤講師

この1年足らずの間に、さまざまな専門誌で『元気づけクラブ』の活動を紹介していただけるようになりました。今では、幼稚園、保育園、小学校の先生方を対象とした研修会や子育て講演会など「教育の場」に招かれるようになり、活動の幅が一層広がりました。

「目的」では、何のために行うのか、またそれにより期待される仮説を書きましょう。つまり、日頃から提供するプログラムのねらいを十分に理解できていることが必要です。

「方法」では、期間、対象などを書き、実際に提供したプログラムを書き表しましょう。ここで残したプログラムが活きてきます。

「結果」では、体力測定ならグループ全体の数値の変化を表にしましょう。アンケートなら自由記述欄にある生の声をそのまま書き表すのもいいでしょう。

さて、いよいよ「考察」です。これまでは事実に基づいたことがらを書いてきましたが、ここで初めて書き手の考えが入ります。気をつけなければならないのは、いきなり自分の考えを書いてしまうと、時として「論理の飛躍」や「思い込み」と取られることもあります。考察を書くには、日頃から本を読んで引き出しを数多く持っていることが必要です。コツの本もいいのですが、専門書を読んで難しい文章を自分の言葉に置き換えられるようになると、結果から導き出される根拠を持った考えが書けるようになります。

「結論」では、目的で書いたようなねらいになったかどうかとともに、自分が言いたいことをできるだけ簡潔にまとめましょう。

■発表編

①口演発表

限られた時間内に、聴き手にわかりやすく自分の研究を伝える技術が求められます。最近はパワーポイントなどのプレゼンソフトを使うのが主流ですが、スライドは簡潔明瞭を心がけ、できれば箇条書きにしましょう。発表中は口演内容を間違えないように、下を向き台本を読んでしまいがちですが、しっかり前を向いて話すほうが聴き手に伝わります。

②ポスター発表

掲示場所に在席し、聴き手の間で発表するので、直接生の声を聴くことができます。また口演発表と違って在席時間が長いので、たくさんの人と意見交換できます。さらにスペースをはみ出さない限り、資料の配布なども可能です。

③緊張緩和のコツ

発表となると、誰でも緊張します。その克服法は場数を多



たいへん熱心にメモをとられる方が多く、子どもの運動への関心の高さを感じました。『元気づけクラブ』に参加した子どもたちの行動変容を説明している際、大きくうなずいておられる方々の表情を間近に感じ、それがとても印象に残りました。

く踏むことです。恐れず堂々と、誇りと自信に満ちあふれた口調で話しましょう。日頃から実技だけでなく、ミニ講義をしておく自分の考えをまとめやすいです。

だき、それを以降の研究に取り入れています。

■発表することによって得られることと反省

サミットではさまざまな分野の先生方からご意見をちょうだいし、違う目で評価されますので、自身の研究内容をさらに発展させることができ、よりよい現場指導へとつながります。また同時に気づけなかった弱点がわかり、次の研究に活かされます。私も発表することで、たくさんのご意見をいた


■最後に

①サミット活性に向けての提案

開催結果を新聞紙上で記事として扱ってもらえれば、業界という枠を超え「インストラクターがこんな研究をしている」という広報となるのではないかと考えます。

②応募をためらっている方へ

「研究」という言葉はとても敷居が高いように思われがちですが、私は「自分が知りたいことを明らかにすること」だと思います。さらに研究は「世の中の役に立つもの」でもあり、もはや運動指導は立派な社会貢献です。少し時間を取って「自分のしてきたことの振り返り」をしませんか？ 労力はかかりますが必ずあなたの今後の活動に役立つでしょう。

<p style="text-align: center;">地域における子どもの体力向上を図る取り組み ～運動遊びを通して～</p> <p style="text-align: center;"> 村田トオル (帝塚山大学 関西大学非常勤講師・健康運動指導士)</p>	<p style="text-align: center;">お知らせ</p> <p>本研究の活動内容は～</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健康づくり2008年4月号 「拓く～健康づくりの現場から」 ● コーチャングリコニック2008年9月号 「朝日を拓く～コーチング」 ● 国土交通省機関誌 公園緑地VOL.69 「随想」 に掲載されました。 <p>本研究の活動内容は～</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 08年3月号 18回 兵庫県体育・スポーツ科学学会（兵庫編） ● 08年5月号 58回 日本体育学会（鹿児島編） ● 08年9月号 59回 日本体育学会（東京編）で発表いたしました。
<p style="text-align: center;">◆ 目的 ◆</p> <p>子どもの体力低下原因のひとつとして、文部科学省中央教育審議会(2002)であげられている、「時間」「空間」「仲間」の減少を一度に解消する運動遊びのサークルは、子どもの体力向上に寄与するかどうか検討した。</p>	<p style="text-align: center;">◆ 対象および方法 ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 小学1～3年生 男女児18名 ・ 平成20年4～6月 合計11回 週1回50分実施 ・ 公園の地形をできるだけ活用したメニューとした。(下級の草場を主に活用) ・ 楽しさ享受を主眼とするため、指導上の配慮を心がけた。(下級の草場を主に活用) ・ 客観的指標とするため、独自の体力テスト(両足横跳び、階段駆け上がり走、握力)を実施した。
<p style="text-align: center;">◆ 結果①(子どもの様子) ◆</p> <p style="text-align: center;">小3男児A</p> <p>両足横跳び29回→34回 階段駆け上がり走44秒→47.20秒 握力110.8kg→110.9kg</p> <p>●参加前 本人の意思ではなく、親の意思により参加した様子があり、随時休憩が必要に感じた。また、活動中にももの、ほかの子どもの遊びを妨害することが多く、何回か叱らなければならない場面も発生した。またプログラムにおいては、常に後からついてくる参加者であった。</p> <p>●参加中 プログラムの導入を聞いた瞬間から走り出し、かなりの興奮を示し、今までにない活発な態度で参加し、走り回ることが多くなった。またプログラムにおいては、常に後からついてくる参加者であった。</p> <p>●参加後 興奮を収めた後、しばらくして、リレーの時は先陣に並び、真つこしく練習するようになった。また、練習中、走り回ることが多くなった。また、練習中、走り回ることが多くなった。また、練習中、走り回ることが多くなった。</p>	<p style="text-align: center;">小1女児B</p> <p>両足横跳び29回→30回 階段駆け上がり走6.03秒→7.47秒 握力8.5kg→10.7kg</p> <p>●参加前 まだ十分に参加して、その意欲が保たれていない様子に感じた。また、随時休憩が必要に感じた。また、活動中にももの、ほかの子どもの遊びを妨害することが多く、何回か叱らなければならない場面も発生した。またプログラムにおいては、常に後からついてくる参加者であった。</p> <p>●参加中 プログラムの導入を聞いた瞬間から走り出し、かなりの興奮を示し、今までにない活発な態度で参加し、走り回ることが多くなった。またプログラムにおいては、常に後からついてくる参加者であった。</p> <p>●参加後 興奮を収めた後、しばらくして、リレーの時は先陣に並び、真つこしく練習するようになった。また、練習中、走り回ることが多くなった。また、練習中、走り回ることが多くなった。</p>

トレーニングの5原則のうち

反復性	漸進性	全面性	個別性	意識性
-----	-----	-----	-----	-----

運動遊びはこの3つを満たしている

子どもにとって“遊び”となる指導法

1. 命令形の言葉遣いはしない	6. ビグマリオン効果を使う
2. 否定的な言葉遣いはしない	7. オノマトペを用いる
3. 「がんばれ！」を言わない	8. 合図の笛は使わない
4. 過度な賞賛はしない	9. ほかに子どもとくらべない
5. 見本は指導者がする	10. 動きを規制しない

今年のポスター発表のポスターの一部。パワーポイントで18枚のスライドを作成し、配布資料フォーマットでポスターを3枚制作しました。

昨年の方の口演発表で使用した映写資料の一部。スライドでは簡潔明瞭を心がけ、できれば箇条書きにすると伝わりやすくなります。

「インストラクターの使命感」

フィットネス指導実践報告会特別賞受賞：穂積 典子 (JAF/A/ADD、ACSM/HFS、健康運動指導士)

エアロビクスインストラクターとしてレッスンを中心の毎日を送っている私が、このような発表の機会を得られたこと、さらに特別賞までいただいたことは「誰にでもチャンスはある」、その一言に尽きます。今回の研究のテーマを選ぶきっかけとなったのは、レッスンに参加した会員さんからよく言われる「頭の体操になった」という言葉です。そのように日々のレッスンの中で気づいたことが研究の題材となりうるのです。近年、スタジオプログラムは多様化を極めていきます。「これで本当に効果があるのだろうか?」「最近はやりのこのプログラム、安全性はどうか?」このような疑問を解明していくことは、より良いプログラムの提供、より説得力のあるインストラクションに結びつきます。科学的根拠に裏付けられた効果と安全性、その両輪に支えられた楽しさや心地よさを提供するの、私たちインストラクターの使命です。そのためにも、今後、解明しなければいけないことはたくさんあります。

