

The influence that skateboard training exerts on the acquisition of snowboard skills

○山口立雄（岡山大学教育学部），杉山貴義（くらしき作陽大学子ども教育学部）

キーワード：スノーボード，スケートボード，技能獲得，指導法

【目的】 スノーボードと同じサイドウェイスタンスを採用するスケートボードに着目し，スノーボードを実施する前に陸上においてスケートボードを練習することが，雪上におけるスノーボードの技能獲得にどのような影響を及ぼすのか，被験者の心理面，実際の技術面から検討を加え，今後の指導に役立てようとした。

【方法】 スノーボード集中講義を受講した学生のうち，実技講習における班編成で同一班になった9名（いずれも初心者女子学生）を被験者とした。9名のうち，3名は事前のスケートボード練習に自主的に参加を申し込み，雪上でスノーボードを経験する前に，陸上でスケートボードを経験した（以下，実験群とする）。残りの6名はスケートボード練習を行わず，スノーボード集中講義に参加した（以下，対照群とする）。

陸上におけるスケートボード練習は計3回実施した。スノーボードの集中講義は2008年1月4日から6日までの3日間実施された。

被験者全員に3日間の実技講習期間中，毎日アンケート調査を実施し，スノーボード練習における恐怖感と達成感の評価とした。また，上記，アンケートに加え，毎日午前，午後に分け，練習内容，練習時間（回数），練習の感想を授業記録表に記入させた。

被験者の獲得技能に関するデータは，実習最終日に実技試験を実施し，その際のターン回数，転倒回数，所用時間を計測した。

被験者の心理状況に関するデータについては，実験群と対照群の比較，さらに講習日の違いによる経時変化を比較した。

獲得技能に関するデータは，実験群と対照群との間で比較を行った。

さらに，難易度が異なると考えられるターンについては，ターンの種類（フロントサイドターンとバックサイドターン）と群および講習日の3要因の多元配置分散分析を行った。

【結果】 静止したスノーボード上に立ったときバランスがとれずに怖いという恐怖感，滑走時に重心を意図的に前後に移動することが出来るという達成感については講習日が進むに連れて達成感が高くなり，経時変化に差が認められた。

緩斜面直滑降からのターンが上手く出来るという達成感も経時変化が認められ，さらに同じターンでもフロントサイドよりバックサイドの方がターンが上手く出来るという達成感が高いことが認められた。（図1参照）

事前にスケートボードを練習した実験群とスケートボードを練習しなかった対照群との間で，心理的な技能の達成感の実験群の方が対照群よりも高い傾向を示し，逆に恐怖感は低い傾向を示したが，明らかな差は

認められなかった。

また，実技試験における，ターン回数，転倒回数，滑走所要時間といった獲得技能においても，実験群と対照群との間で明らかな差は認められなかった。

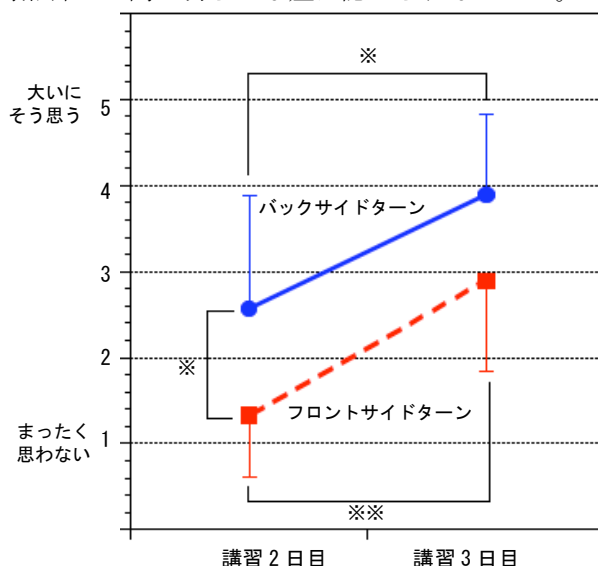


図1「緩斜面からの（フロントサイドまたはバックサイド）ターンが上手く出来る。」という質問に対する，講習2日目と3日目のフロントサイドターン，バックサイドターンそれぞれの達成感。フロントサイドターン，バックサイドターンとも経時変化による有意差が認められた。また，講習2日目においては，フロントサイドとバックサイドの間で達成感に有意差が認められた。 ※ $p < 0.05$ ※※ $p < 0.01$

【考察】 初心者はターンの習得初期段階においてフロントサイドターンよりバックサイドターンの方が習得が容易であると感じている。したがって初心者指導においては，フロントサイド，バックサイドを均等に実施するのではなく，転倒回数を少なくしより安全な滑りを求めるのであれば，バックサイドターンをまず重点的に習得させることが一つの指導法として考えられよう。特に，体力レベルの低い女子学生や何となくスノーボードを経験してみたいという技能獲得のモチベーションが低いレベルの受講生にとっては，とりあえず転倒しないで楽しく斜面を滑るという意味においては重要なことと考えられる。

多重比較では，対照群において達成感の平均がフロントサイドターンよりバックサイドターンで有意に高い結果であったが，実験群では顕著な差が認められなかった。この群間での違いがスケートボードの効果であるのか被験者数の影響であるのかは，今後，被験者数を増やして検討すべき課題であろう。

今後は被験者全体の数を増やすとともに，事前のスケートボード練習参加者，練習時間，回数を増やし，スケートボードの練習環境，内容をさらに充実した形にすることにより，スケートボードの練習がスノーボードの技能獲得に及ぼす影響をさらに詳しく調べることが出来るものと思われる。