

## 成果報告書

集会名:「音楽的リズムを用いたトレーニング」に関する研究のミーティング、測定会

申請者:慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科 後期博士課程1年 鈴木 敬

日時:平成23年4月26日

会場:(株)表示灯本社

内容:昨年度行った介入研究の結果報告会、及び今年度行う介入研究のミーティングを行いました。ミーティングの内容は以下の通りです。

### (1) 昨年度の結果報告

昨年度行ったリズムを用いたトレーニングの介入研究の結果は、介入群のスティックワークのテストで有意に改善し、対照群では改善が見られませんでした。介入群の中では特に、スピーカーで全員に聞かせたリズム音のテンポと個人のスキルレベルが合っていた層で著しく改善が見られました。質問票の結果はスキルレベルが低くリズム音の速さについて行けなかった子どもを除いては高い継続意志が見られました。この結果から自分に合ったテンポでトレーニングを行うことが重要であることが示唆されたことを報告しました。

この報告に関するプレゼンテーションで、PCとプロジェクターを繋ぐコードが不足していたため、備品として購入いたしました。

### (2) 昨年度の反省と今年行う介入内容のミーティング

①頻度について:週1回のスクールでのトレーニング以外に、課題を与えたい。

②対象について:昨年度は対象を小学生全員で介入を行いました。低学年の子はトレーニングについていけなかった様子があり、特にホッケーや音楽に興味を持ち始める高学年～中学生位に対象を限定した方が良かったのではないかと意見が出ました。

③今年度行うトレーニングの動作について:

(1)リフティング、ショットなど、個人で行う動作のトレーニング。

(2)ダイレクトパス、レシーブなど、複数人でリズムを合わせる動作のトレーニング。

(3)ステップ、フットワークなど、基礎体力不足を補える様な基本的身体動作に関するトレーニング。

これらをリズム音に合わせて行う、という案が出ました。

以上、ホッケーの専門家でありホッケースクールの指導者であるNPO法人愛知スポーツ倶楽部のホッケーコーチと、健康マネジメント研究科の研究チームでミーティングを行いました。また会場を提供していただいた謝礼として、お菓子を購入いたしました。