

「一念岩をも徹す」ダブルダッチによる縄跳び運動遊び！  
とてもできそうにないと思われるような難しい「縄跳びダブルダッチ」。  
必ずできるという信念と必死に努力するための「運動の秘訣＝  
タイミング・バランス・コントロール」を面白おかしいリズムで伝授します！

EDA, Shigeyuki

江田 茂行



### キーワード

こどもの運動 / 運動外遊び / 空間・動作・感覚認知能力

### 分野等

保健体育、トレーニング科学

### email

shigeeda[at]nagaoka-ct.ac.jp

※ [at] を @ に変えてください

### 研究分野

- ・体の発達、脳の発達を促す「運動外遊び」の研究に取り組んでいる。
- ・幼少期に身に付ける運動有能感は、学力の向上に影響を及ぼすといった研究報告もあり、子どもだけでなく、大人も体で疲れたときに軽く体を動かすことで、頭がスッキリすることがあるように、体と脳の発達が精神的成長及び、学習能力の向上、コミュニケーション能力の向上につながるなど、だれもが気軽にできる運動遊びの研究に日々、取り組んでいる。
- ・運動外遊び、公園外遊び、陸上運動遊び（走る・投げる・跳ぶ）、ダブルダッチ縄跳びを用いた運動遊び、音楽（日本の童謡）を用いた運動指導、太鼓を用いた運動指導の研究を行っている。

### 興味のあること・技術 PR

- ・小学生を対象にしたダブルダッチ縄跳び指導の実践。2022年度は親子でダブルダッチ指導にチャレンジ。地方自治体より依頼。
- ・縦割り体育で応用可能。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。
- ・学校行事の大縄跳び大会に向けてのクラスの団結力を高めるための導入や、応用発展運動としても有効。
- ・ダブルダッチ縄跳びをやることにより、相手を尊重する気持ち（態度）、双方向コミュニケーション能力、集中力の向上を図ることが可能。
- ・人生における困難を乗り越えるリズムやタイミングを修得できる実技指導にもなり得る。
- ・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運動プログラム（リズムとタイミングの修得）。
- ・年間30校（コロナ禍前）以上の小学校や放課後児童クラブ等から依頼が殺到。5年間で150回以上の運動実践。

### 特別設備

ダブルダッチ用の縄 100本

全自動式ピストル（100分の1までのタイム測定可能）

タグラグビー用のテープ 100枚

全自動タイム測定装置（システム）

※100分の1秒までのタイム測定可能。

※無線を用いての100mタイム測定可能。

### 職名

准教授

### 学位

修士(体育科学)

表1 ダブルダッチ習得アンケート結果

～長岡高専1年生体育授業で  
ダブルダッチ運動を実践～

2時間（60分×2回） n=197

#### ●アンケート1

どのレベルまでできるようになりましたか  
（ダブルダッチは跳べるようになりましたか？）

・全く跳べなかった	7
・1回なら跳べた	26
・2～3回は跳べた	45
・4～5回は跳べた	34
・6回以上跳べた	67

#### ●アンケート2

2本の縄を跳んで、脚をひっかけないで外に出ることはできましたか？

・できた	86
・できなかった	111

#### ●アンケート3

ダブルダッチは楽しかったですか？

・楽しかった	187
・楽しくなかった	10

#### ●アンケート4

またダブルダッチをやってみたいですか？  
（複数回答可）

・またやってみたい	123
・色々な技に挑戦してみたい	78
・もうやりたくない	31

## 企業との連携実績

なし

- ・社内研修のコミュニケーション作りに応用可能。  
※アイスブレイキングとして
- ・小学生（5年生）の宿泊研修における安全指導教育の講師として実践事例もあり。
- ・PTA行事、親子運動遊びの講師として実践事例もあり。

## 企業へ向けて

職場における健康づくりの取り組みのアドバイザー的存在として活用願えれば、と思います。心の健康づくり（メンタルヘルスケア）対策は今後欠かせない問題です。

個人への働きかけはもとより、職場全体での取り組みを進めることで、社員同士のつながりができるなど、組織の活性化が促されるといった効果も期待できます。

## つながりたい分野（産業界、自治体等）

親子運動 / PTA 行事（学年行事など） / 子ども児童クラブ