

プロジェクトK

vol.26

文責：荒木 秀夫
(徳島大学大学院教授)

問合せ先／スポーツ推進課 プロジェクトK・
スポーツ推進係…☎ 57 - 4850

第二の段階としてのコーディネーション能力

これまでにコーディネーション能力としての「平衡能力」をしばしば扱ってきました。この連載を始めた最初の頃に、コーディネーション



能力には三つの段階があることを説明しました。その上で、第一の段階である「平衡能力」について、具体的に触れてきたわけです。まだ多くのことを取りあげたいところですが、まずは、コーディネーション能力について一通り触れた上で、改めて元に戻って個別の事例をさらに紹介したいと思います。

今回からは、第二の段階としてのコーディネーション能力について説明します。第二の段階は、簡単にまとめるなどに見られる人間の行動における多彩な動き、適応した動き、巧みな動きを發揮する

上で重要な能力が含まれるということです。この段階では、コーディネーション能力の中でも最も多くの複雑な能力が関係している、一般に運動スキルといわれるものを支える能力から構成されます。大きくはコーディネーション能力群としては「定分化能力」と「反応リズム能力」が柱となりますが、同時に別の視点からは「感覚運動統合」と「時空間変換」という重要な要素も関係し、これもコーディネーション能力であるといえます。大変複雑な仕組みではありますが、大まかな内容から触れることにしましょう。

スポーツなどでは、どんなスポーツでも状況を把握することが大切であることは誰もが理解しています。しかし、どんなに状況を正確に、的確に判断したとしても、それに合致した動きができなければ意味がありません。このような状況をつかむ、判断するというのは、基礎としての感覚の問題だけではなく、「運動」そのものにも密接に関係しています。

理由は、「運動に伴う感覚」が関係しているからです。視



逆に運動の場合を考えてみましょう。人間が何かの運動や作業をしようとする時には、感覚系の働きが活発になってきます。これは、先ほどの状況判断、感覚的な情報処理に伴う「動き」とは異なっ

て、見た目ではわかりにくいものですが、非常に複雑な感覚系の働きが根本的に働いています。

結局、感覚と運動は密接に関係しているということが結論として言えますが、まずは、この感覚、さらには状況判断について、コーディネーション能力の問題から、次回、触れることにします。