

Kプロジェクトかま

vol.12

文責：荒木 秀夫
(徳島大学大学院教授)

問合せ先／生涯学習課 スポーツ振興係
☎ 57 - 4850

「コーディネーショントレーニングの特徴」

コーディネーショントレーニングとは、他のトレーニングとは何が違うのかということは、このトレーニングを理解する上で非常に重要な問題です。そもそもトレーニングとは、まずは運動と体力に関する個別の能力を高めることを目的にしています。その意味では、トレーニングの名前自体がそれを表しています。

例えば、筋力トレーニングとか、バランストレーニングなどです。何をしようとしているトレーニングかは理解しやすいものです。コーディネーショントレーニングはどうか。確かにコーディネーションの能力を高めようという理解で問題はないでしょう。ここで考えなくてはならないことは、「コーディネーション」が何を意味するのかということです。

これまでも何回となく触れてきたように、運動の技術、技能、スキル、調整力といった技に関係するものであることは間違いないと思います。しかし、以前にも述べましたが、コーディネーショントレーニングは、さまざまなトレーニングの学習効果を高めるといえることが大きなねらいとして挙げられます。このことから、コーディネーショントレーニングとは、他のトレーニングとは違った特徴が見られます。

それは、第一に、スポーツに限らず音楽、勉強でも、よくスランプになった、つまり、「不調だー」「調子が悪い」と感じる時期がありますが、これは、コーディネーション能力が向上する過程でよく見られるものだということですね。つまり、マイナスに捉えるのではなく、むしろ前向きに考えることができるということです。

第二に、コーディネーショントレーニングは、案外と単調なものが多いということです。ちょっとした動き、大きな効果が得られるということ、逆に言えば、なんでも変わった運動さえやればいいというのではなく、確固とした理論に基づけば、誰にでも意味のあるトレーニングになるということです。

第三に、これが非常に大事なことです。知性の発達と密接に関係しているということです。学力、思考、直観力など、これらはまさにコーディネーション能力の核となるものです。

前回、4つのコーディネーション能力群について触れました。コーディネーション能力は、それ自体が運動能力ですが、他のあらゆる能力に共通した能力ともいえます。このことが3つの特徴にも関係しています。いずれにしても、コーディネーショントレーニングには、どのようなトレーニングが、それをどのように進めれば良いのか、ということが気になる場所ですね。

そこで、次回から第一の段階の「平衡能力」を最初に取

り上げて、順に各段階の能力について、専門的な話ではなく、日常生活を含めたスポーツや勉強の中で経験することとの関係から少しずつ触れていくことにします。今、この文を読んでいる皆さん、「両手」をどのように使っていますか？そんな身近な問題が、コーディネーション能力を考える上でのヒントが数多く存在しています。

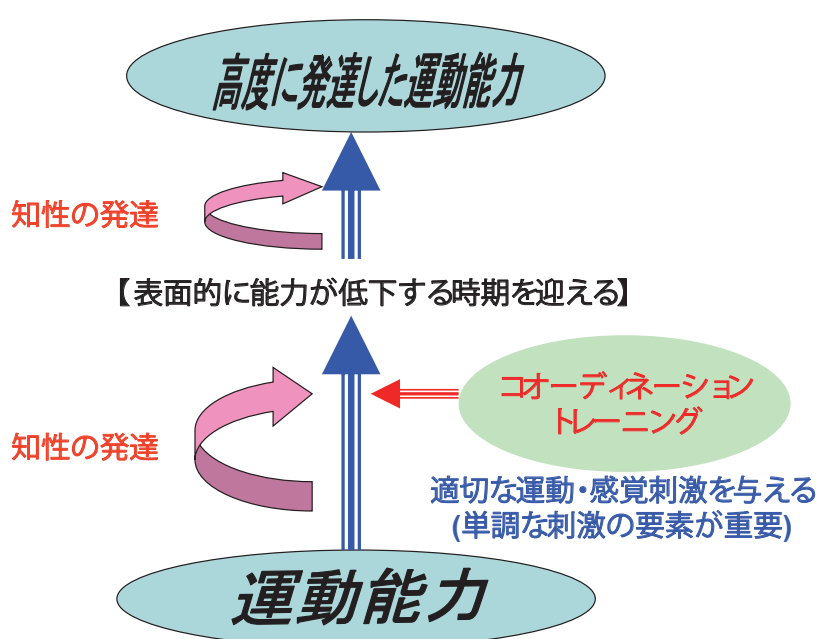


図1. コーディネーショントレーニングの経過と能力の発達に見る特徴