



# Kプロジェクトかま

vol.20

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

パイプ・トレーニング  
で「感覚を載せる」

パイプ・トレーニングについて、特にパイプへの乗り方では、「どの感覚情報を当てるか」ということを脳に教える」ことに触れ、これに加

えて、もう一つ、というところで前回は終えました。

今回は、その「もう一つ」の話です。

それは何かというと、パイプに近い位置で爪先を平行にして立ってサッと載るとい

のは、「床に両足で立っている時の感覚を、そのままパイプに載った直後に移す」ということにあります。

つまり、載った直後は一瞬、床に立っている時と変わらない感覚で立つことができ

ます。この感覚によって、全身が動いて必死にバランスを取

るのとは違ったバランスを作り上げることになります。

似たようなことは、子ども

が初めて自転車を漕ぐ練習をした時にもよく起きます。

よくあるパターンとして、子どもが練習している自転車の後ろを大人が後ろから支え、押しながら走る。そして子どもは、後ろから支えられているものと思って、頑張っ

て自転車を漕いでいるのです

が、大人がそつと手を離す…、でも子どもは気づかない。や

がて、支えられていないことに気がつく、大きくカーブを描くか、蛇行しながら、最後は急転回してガシャンと転ぶ。昔は、よく見かける光景

でした。

この最初の、自分で自転車を漕いでいる時は支えても

らっているから漕がれていると錯覚している状態です。です

から、後ろから支えてもらっていないと分かると、突然、

よいきな動きが始まってヨロヨロとなるわけです。

パイプ・トレーニングの場合、そう簡単には行きませ

んが、とにかく自分で自分の意識に「錯覚」を持ち込む必要

があります。

以前に述べたように、とにかく「せーの！」とか「いち、

に、さん」といった感じでパイプに載らないことが大切で

す。

す。

このことが、やがて、パイプに載った瞬間に、床に立っている感覚をつなげていく、要するに「感覚を載せる」といったことにチャレンジすることになります。

パイプにサッと載るといいう目的は、前回と今回の話で、二つあることを紹介したわけですが、両者は密接につながっています。

しかし、逆に、両足を揃えずパイプに平行の位置に立たず、一歩ほど後ろに下がってパイプに載ってみると、実は、

この時の方が安定して、しばらくの間パイプ上で静止することができるともありません。

実際、この方法による乗り方もコーディネーショントレーニングに含まれます（もちろん、いろいろ条件が加わります）。

しかし、この連載で紹介したパイプへの乗り方が、最も大切で基本となるトレーニングであり、やがて応用力に満ちたコーディネーション能力の獲得へとつながることになります。

