

コーディネーション能力の「第2の段階」

これまでに、いくつかのコーディネーション能力について触れてきました。連載の当初に、コーディネーション能力を三つの段階に区分するという事で第1の段階が平衡能力について紹介し、その後の第2の段階では少々複雑な能力について順に紹介してきたわけです。第二の段階における能力として、定位、分化、定位分化、そして、反応、リズム、反応リズム…といったことを中心に解説してきましたが、それ以外にも神経回路から引き出されるいくつかの能力も含まれます。これらの能力は、全体として複雑に絡み合うことによって、様々な方向に発展することとなります。つまり、トレーニングの目的に応じて能力の捉え方は変わってくるということです。

私が実践するコーディネーショントレーニングは、おおよそ5~8領域に分類されますが、それぞれの領域で、トレーニングの目的に応じて能力の捉え方は異なり、トレーニングの方法も異なってきます。これまでに述べてきたのは、“基礎的コーディネーショントレーニング”という領域における能力に相当します。このトレーニングは、運動が得意だろうが苦手だろうが、誰もが指導できて、結果を出せるようにという考え方から構成されたプログラムです。

基礎的なコーディネーショントレーニングにおける能力群としては、定位分化と反応リズムの二つが基本となりますが、別の視点から、さらに二つの能力群をあげることができます。その能力群というのは、“感覚運動統合”と“時空間統合・変換”です。連載の中で、これまでに触れてきた能力は、基本的に“基礎的コーディネーショントレーニング”における能力ですが、他の領域として、例えば、“特化型のコーディネーショントレーニング”や“認知のコーディネーショントレーニング”などがあげられます。これらの領域は、それぞれの専門的知識やスキルを前提としているため、内容的には専門的

になります。そして、その特徴は、第二の段階における能力群の捉え方に見られます。それが、この新たに加える二つの能力群です。

そうした中でも、“基礎的コーディネーショントレーニング”に関わるテーマとも関連する部分があるので、新たに加えるべき二つの能力群について、より一般的で具体的な問題について若干紹介することにします。これらを含めて、最終的には第二の段階としての能力全体を改めて整理してみたいと思います。

詳細については、次号からということになりますが、まずは、二つの能力群の特徴についてです。感覚運動統合については、この用語が語る通り、感覚と運動との関係ということで、二つがどのように組み合わせられるのかということです。この場合、非常に細かな神経細胞のレベルの話から、心理的、精神的な高次な内容までが含まれます。そして時空間統合・変換については、時間制御と空間制御との関係ということになります。読者の方は、本連載の中で、“反応リズム能力”についての解説を思い浮かべるのではないかと思います。その内容とは異なることに気づくはずですが、時間と空間の制御は、区別することもできるし、同じことと捉えることもできるといった非常に奇妙なテーマともいえます。まずは、この感覚運動統合の問題から、“基礎的コーディネーショントレーニング”との接点に配慮しながら順次触れていくことにしましょう。

