

Kプロジェクトかま

vol.11

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

4つのコーディネー

ション能力とそのトレーニング方法などについて触れていくことにします。まずは、コーディネーション能力の仕組みについてから始めましょう。コーディネーション能力は、最も基本的なものとしては、およそ20ばかりあげることが出来ます。しかし、簡単に整理すると、それらを4つの能力群にまとめることが出来ます。整理するというのは、実は、実際のトレーニングの現場で、4つの能力群として見ていくと、誰にでもコーディネーショントレーニングをそれなりに進めること

ができるという意味でのまとめ方です。より専門的には、複雑な問題を解決しながらトレーニングを考えていくことになりませんが、基本としては、この4つ能力を理解するが大切です。

4つの能力群とは何かというと、図に示したような仕組みです。4つの能力群は3つの段階に区分できます。「段階」とは、何が基礎となつて、何が発展となつているのかという意味です。第一の段階ですが、これには「平衡能力」が該当します。そして、第二の段階では、「定位分化能力」と「反応リズム能力」です。この段階では、別の見方をすれば「感覚運動変換統合」と「時空間変換統合」といった能力

としてみることもできますが、ここでは、最初の二つに絞ることにします。第3の段階は、「運動結合変換能力」となります。第一の段階が「平衡能力」であるということは、運動のすべての基本となるのが「平衡能力」であるということになります。第二の段階にある「定位分化能力」と「反応リズム能力」の二つの能力群は、「豊かな運動、多彩な運動を実現する能力」としてまとめることができます。この段階が最もスポーツの「見た目」の能力に関係しています。最後の第三の段階は、「創造に満ちた運動を行う能力」と解釈して下さい。

これらの各段階における能力は、単純に第一から第三へと順に発展していくというものではありません。確かに、最初は第一の段階から順に発展していくのですが、第三に至った後でも、もう一度、最初から第一の段階から繰り返しということがあります。逆に、第三から第二へ、第二から第一へと発展していくこともあります。これだけの説明ではわかりにくいかもしれませんが、簡単にいえば、やがて、一つのコーディネーション能力としてのまとまりが次第に強

まっていくなといった特徴を示します。ある程度まると、今度は、また「分裂」したような状態になり、もう一度、「平衡能力」、「定位分化」などそれぞれの能力が新たに再編されるという意味です。これは、どちらかというと、トップアスリートと障がい者の適応能力において多く見られます。

このように、コーディネー

ション能力全体の構造だけを見ると、何と複雑なのだろうかと感じるかもしれません。確かに、コーディネーション能力は複雑ですが、それを向上させるためのトレーニングとして、どのような特徴があるのかということを理解すればイメージが湧きやすくなります。

今回は、その特徴について取り上げます。

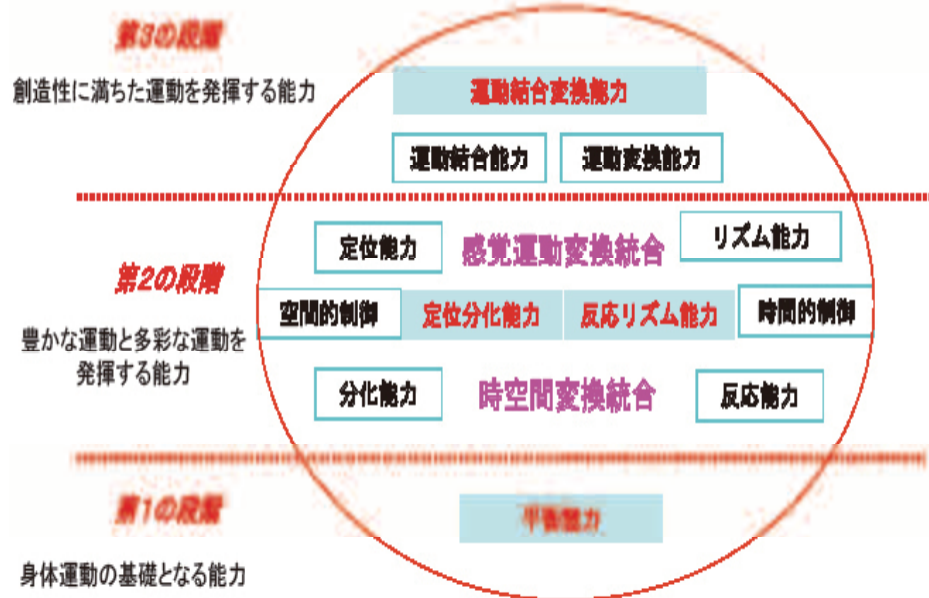


図1. 運動実践の場で捉えるコーディネーション能力の構造