

Kプロジェクトかま

vol.16

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



くバランストレーニングは、ほとんどのスポーツ選手が取り組んでいるトレーニングです。しかし、バランストレー

ニングそのものは、意外と近年になって広がったトレーニングといえます。かつては、見るからにバランス能力が関係するような体操、スケート、スキーなどの選手も競技技術のトレーニングの中でバランス能力を高める工夫をしてきたといえます。言い換えれば、特別なバランストレーニングをすることは必要なかったという面もありました。バランストレーニングが注目さ

れた背景には、歴史的に科学的トレーニングとして注目された筋力、持久力などのエネルギー系のトレーニングから、次第に神経系のトレーニングにも関心が高まったという流れの中でバランスの重要性が認識された点があります。

そのバランストレーニングですが、一つの問題から考えてみましょう。例えば、体操選手が何か特別なバランストレーニングをしたら、単純に、体操の技術が向上したのだろうかという問題です。

もちろん、そのような効果も期待できるでしょうが、バランストレーニングは、何でもやれば良いというものではなく、かなりの工夫をしなければ逆効果となる可能性があります。バランストレーニングは、それだけ難しいもので、要するにバランストレーニングをしたからといって、どんなスポーツでもバランスが良くなるというものではないということです。

以前の稿でも触れたように、人間のバランス能力は、他の動物と比べても特徴的です。他の動物は、神経回路として確立された仕組みによるバランス能力を発揮し

ますが、人間は、バランス能力を様々な方法でとるという柔軟なもので、状況に応じてバランスのとり方を変えられるという特徴があります。



バランスを取るといえるのは、重力との関係はどうするかという課題でもあり、生まれたばかりの赤ちゃんは、この重力に適応することを学ぼうとします。乳幼児は、身体を持ち上げられたり、揺らされたりすることが大好きです。

そのため、揺りかご、木馬、ブランコ、滑り台、メリーゴーランドなどは、子ども達の代表的な遊具となります。子どもにとって、この多様な「バランストレーニング」が、人間としてのバランス能力を高めるという意義があります。したがって、大人になってくると少しばかり、様子が違ってきます。

代表的な例が、スポーツ選手といふことになります。子どもが獲得するバランス能力は、基礎的なバランス能力であり、生きる上での基礎となります。そして、精神活動の土台ともなる能力です（詳細は、別稿で触れることにします）。

その第1の過程から、次回から順に解説していくことにしましょう。