

Kプロジェクトかま

vol.21

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・トレーニングとバランス能力

これまでに、パイプ・トレーニングのことを扱ってきました。つまりバランストレーニングの例として紹介したわけですが、コーディネーション



ントレーニングの代表的なトレーニングともいえます。

しかし、誰もが想像できるように、危険も伴うのでトレーニングの時には注意が必要です。もちろん個人差はありますが、まずは幼児、高齢者は避けるのが原則です。そして、一般の小学生の場合には、パイプの前後にマットを引くなどの対策も必要でしょう。いずれにしても安全上の配慮として、その人の運動能力を見極めることが大切で、そのため中学生、高校生、大人でも無理な場合があることを念頭においてください。

実は、危険であるだけでなくトレーニング効果そのもの

のもあまり期待できないという問題もあります。そこで、この点に少し触れることにします。

トレーニングをすれば、誰もがパイプに載ることができるようになるでしょう。しかし、ここで何を学習したかが問題となります。これまでに述べたことですが、特化したバランス能力は、他の状況での応用がきかなくなる場合があります。本来は、これを避けるためのトレーニングとしてパイプ・トレーニングがあるわけですが、恐怖心が強い、又は、まったくパイプに載れない状態では、身体を守るという本能が強くなるように、ただひたすらパイプに載ることだけのために脳や身体を適応させようとして、それでも結果としてパイプに載れるようになりますが、ここで得られた能力はパイプに載ることに限られたものになります。

もちろん、その後の修正のためのトレーニングはあることはあるのですが、遠回りにならないためにはじめから避けた方がいいでしょう。

これまでのパイプ・トレーニングの紹介で、「長い時間、



パイプに載り続けようとしな
い」とか「頑張り過ぎない」といったことを強調してきま
したが、その理由は、このト
レーニングがパイプに載るこ
とではなく、脳への刺激を与
えることに目的があるからで
す。詳しいことは前号までの
稿を読んでいただければと思
います。ほとんどパイプに載
れない状態であっても素早く
パイプから降りることによっ
て、この脳への刺激は生かさ
れますが、かなり頑張っ
て、この脳への刺激は生かさ
るうとして、それでもパイプ
から落ちると刺激に対する反
応は残りません。

残る反応は、体が揺れたこ
と、体中の筋肉が活動したこ
とだけとなります。

コーディネーショント
レーニングとしてのバランス
トレーニングが、一般的なた
レーニングとは違う点はここ
にあります。そうすると、コ
ーディネーション能力とし
ての平衡能力、バランス能力
は、結局、単純にバランスが
とれることとは違った意味で
あることが何となく想像でき
ることでしょう。

次回は、もう一度、他のコ
ーディネーショントレーニング
の例を紹介しながらこの
点に焦点を当てることにしま
す。