

反応能力における“速さ”と“正確さ”

スポーツでは反応能力が大きなウェイトを占めていることは言うまでもありません。スポーツ中継などでも「〇〇選手は反応が良いですね…」と、サッカーのゴールキーパーなどが称賛されることがよくありますね。しかし、この“反応が良い”ということは何を指しているのでしょうか。まずこのことから考えてみましょう。

第一に浮かぶことは、“速く反応できる”ということでしょう。誰もが最初に浮かぶイメージです。そして、次に浮かぶのは反応の内容です。速く反応したのは良いが不正確な反応では意味がないでしょう。反応は速かったが無駄になってしまったということになります。素早く反応したのは良いがキャッチできなかったはずなのにファンブルして、結局得点を入れられてしまったというのが一つの例となります。こうした“速さ”と“正確さ”の問題はどちらも大切なことですが、当然、スポーツ競技によって、それらの関係は異なることになります。

まず一般的な運動能力(体力)として考えてみましょう。陸上競技の100mでのスタートダッシュと、サッカーでのPKでの反応は異なります。100mでのスタートではとにかく速く、誰よりも速くということになりますが、ゴールキーパーは正確な動作を優先し、反応が速いだけでは意味がありません。つまり正確に反応するためには結果的に速い方が有利ということです。しかし、ここで重要なことは速さ優先と正確さ優先という二つのパターンがあるということではなく、“速さ”と“正確さ”はどんな場面でも常に求められるということです。両者の関係は相対的であるということになるでしょう。より“速さ”が求められ、正確さはあまり問われない場合と、正確さが肝心で、できるだけ速いほうが良いという場合です。

100mのスタートと野球の内野手の一塁手への送球がそれぞれ典型的な例にあたり、両者の中間にあたるのが、サッカーゴールキーパーであるともい

えます。しかし、コーディネーション能力としての反応能力というのは、この相対的な関係が異なってきます。どういうことかということ、“速さ”と“正確さ”は対等に存在しているということであり、常に両者を対等に考えることになります。100mのスタートダッシュは、速い反応であっても“正確なスタート”でなければなりません。つまり、本来のバスのスタートの姿勢でなければ、中間走で失速してしまうからです。これは一般の選手ではあまり見られませんが、トップアスリートでは決定的に重要な要素となります。一塁手にとっての速さは、結果として見られる送球動作開始の速さではなく、送球動作を決定する“後発動作の立ち上がり”の速さです(このことは別の機会に触れます。)

スポーツ全体を見渡しても、競技力が向上するに従って、大きな課題となってきます。記録が伸びて、パフォーマンスが上がってから、このことに注意を向けるのでは手遅れとなります。初心者レベルの段階で反応能力において速さと正確さのバランスをつかむトレーニングが必要となります。反応能力のためのコーディネーショントレーニングは二つの要素をつなげることを目標に行うことになります。このトレーニングはスポーツによって、あるいは課題によって様々な内容が含まれますが、まずは、基本となるトレーニングの考え方について次回紹介することにしましょう。

