

“速さ”と“正確さ”を統合するコオーディネーショントレーニング

“速さ”と“正確さ”的バランスをとり両者を両立させる感覚を得るためのコオーディネーショントレーニングについて紹介します。最初に一般的な反応トレーニングで陥りやすい失敗についてから話しを進めることにしましょう。

スポーツなどの反応トレーニングは一般的にスピード・トレーニングとして行われています。とにかく早く反応するということがねらいとなります。一つのパターンを繰り返してトレーニングを行うと、当然のごとく硬直した反応動作にならざるを得なくなります。例えば単純な反応動作を繰り返せば、選択反応動作や弁別反応動作に支障をきたすことになるし、その逆もあり得ることになります。そもそも、反応動作については、認知、判断、決定、動作開始、フィードバック…など、様々な要素が絡んできます。そのため、単純反応動作だけに限ったとしても、パターンを固定させたトレーニングでは、やがて大きな壁にぶつかります。そもそも反応に関わる認知、判断などの一連の過程は一様なものではありません。かつては、それらの過程は、どのような条件でも共通する普遍的なもので、多少は差が生じる程度であると考えられてきました。

現在ではこの考え方は大きく修正されています。脳内の情報処理の詳細が次第に明らかにされ、いろいろな回路が動員されることがわかってきました。同じ単純反応動作であっても、実は反応する側の条件は決して単純ではありません。実際、何回か反応動作を行い、その反応時間を調べてみるとバラツキが見られます。情報が多くの神経回路を経緯するとはいっても固定された回路では、もっとバラツキは小さいはずです。バラツキの背景には、意識的な構えが大きく関係しています。同時に意識に上らない細かな神経の働き自体の修正も関係しています。何回か試行している間に反応時間が速かったり遅かったりするたびに、この一つの神経回路のパターンで次も反応しようとするのか、またはパターンを変えようとするのかを、その都度に修正を図ることになります。意識的に行おうとするのと同時に皮質下の回路においても無意識に修正が行われます。

トレーニングの結果として、最終的には意のままに反応することになるわけですが、それまでに皮質下では何度も「思考錯誤」を繰り返されたことが、同じ条件下で最も合理的に反応しようとすることで固定化しようとするのか、または、わずかな条件の変化に対しても修正しようとするのかといった差が生じます。この思考錯誤において、「どうしたら速く反応できるのか」という探索とともに、「この方法に絞っていいのか」という探索が行われます。後者の探索こそが、まさにスポーツで重要な「反応能力」となり、これがコオーディネーション能力としての反応能力の中心となります。

コオーディネーショントレーニングにおいては、反応動作条件に「揺らぎ」を加えることになります。単に適当に揺らがせるということではなく、何のための反応なのかが重要となります。結論として、最も初步的には「緊張のゆらぎ」と「課題のゆらぎ」を組み合わせることが重要なテーマとなります。少し遠回りをしましたが、それでは実際のトレーニング例についていくつか紹介することにしましょう。

