

反応能力のための“反応トレーニング”と“スポーツトレーニング”

コーディネーショントレーニングの中で、“リアクション・コーディネーショントレーニング”というトレーニングがあります。これは反応能力を高めるためのコーディネーショントレーニングということになりますが、コーディネーショントレーニング固有のものというよりも、一般的な“反応トレーニング”と“スポーツトレーニング”を含めながら、これら二つのトレーニングをつなげることを目的としたトレーニングです。

まず、土台となる反応トレーニングについてですが、これもいろいろな段階があり、例えば野球のノック、バレーボールのスパイクに対して、ボールのコースを判断予測して正確にキャッチやレシーブをする、なおかつ連続的、集中的に繰り返すといったトレーニングが一つの例となります（「スポ根アニメ」によく登場する場面ですが…）。これが反応トレーニングでは最も応用的なトレーニングといえるでしょう。しかし、“速い反応”は“正確な反応”と一体でなくてはならないことを考えれば、二つのことを一致させるような方法で行う必要があります。これが反応能力を高めるためのスポーツトレーニングです。具体的には、実践的な状況の中で行うトレーニングであり、ゲームの中の一コマを繰り返す形で行われます。指導者が自分でボールをトスしてスパイクするのは違って、この場合にはレシーブ、トス、スパイク（アタック）の流れの中で選手がレシーブするといったトレーニングです。

ここで一つ考えなければならないことは、「反応」を意識しすぎて、これを徹底的に焦点化してしまうことです。「反応は速かったが、ミスをしてしまった」というのを避けなければなりません。あってはいけないということです。こう表現すると、おやっ？と疑問を持つ方もいるでしょう。「いや、確かにコースを読めていたのに、捕球しきれなかった…」だから、「正確ではなかったけれど、反応自体は速くなった」ということは上達の一步である…と。しかし、結果

的に技術の習得が遠回りになってしまうということが起こります。反応だけでも速くするトレーニングをする…という発想は、スポーツの場面では特定の条件においてのみ反応が速くなる場合がありますが、応用力を得る面では、非常に難しくなってきます。

例えば、ノックと野手の間隔を狭くする、レシーバーが壁の近くに立って、後ろから壁に向かって投げられたボールが跳ね返ってきたところをレシーブする等々のトレーニングは要注意です。一定の成果は得られるでしょうが、すぐさま伸び悩むこととなります。このトレーニングが間違っているというわけではなく、実際にそうした指導を行った方は、選手がある局面で速く反応できても、実は苦手な反応の場面もできてしまった、ということを経験したことがあると思います。結果的には、このようなトレーニングを毎日、膨大な時間をかけて繰り返し行うのではなく、結局、実際のフィールドやコートでの実践的なノック、スパイクを通したトレーニング、つまりスポーツトレーニングを中心に行うことになるでしょう。つまり反応そのものというよりは、より実践的な場面でのトレーニングを優先することになります。

そこで、なぜ反応トレーニングが中心とならないのかということと絡めて、反応トレーニングとスポーツトレーニングをつなぐためのリアクション・コーディネーショントレーニングについて次回触れてみましょう。

