

リアクション・コーディネーショントレーニング

反応トレーニングとリアクション・コーディネーショントレーニングとの根本的な違いは、まず反応トレーニングは、“速く” するということを優先させるのに対して、リアクション・コーディネーショントレーニングは、何のために速くするのかを前提に、“速く〇〇をする” という目的の違いがあります。そうすると、スポーツとして行うトレーニング、前回の例でいくとノックとスパイクレシーブということになりますが、これらはまさに“速く〇〇をする” ことを目的にしていることになるわけです。それでは、スポーツトレーニングとしての反応のためのトレーニングとリアクションコーディネーショントレーニングの違いとは何かということになりますが、これは、一つにはスポーツ系であれば、そのスポーツ系の技術を得るためのトレーニングということで、結果的に“反応を含めた技術” を得ることを目的とし、反応能力そのものの効果は薄くなる代わりに、空間認知とか巧みな動きとかが複雑に絡んだ複合的な技術(この場合技能ということになります)を高めることになります。そのため、ここでは“スポーツ反応トレーニング” ではなく、“スポーツトレーニング” という表現で紹介しています

リアクションコーディネーショントレーニングは、あくまでも“反応能力” を高めることを目的とし、反応トレーニングとスポーツトレーニングの間をつなぐトレーニングです。そもそも、コーディネーショントレーニングは、スポーツにおけるトレーニングの学習効果、つまりコーディネーショントレーニングによって、早くスポーツの技術を学習できるようにすることを目指しています。コーディネーショントレーニングの全体の主な目的はここにあるわけですが、反応系についても、反応トレーニングとスポーツトレーニングをしっかりとつないで、いかなる場面でも応用的に反応できるようにする必要があります。

具体的な例をあげてみましょう。ノックバンドの

例ですが、ボールがどちらに来るかを判断して素早く反応し、正確に捕球し送球するとします。すると、ここでの反応能力に関係するのは、目であり、手であり、体幹、足等々の姿勢や動きであることがいえます。目でボールの軌跡を判断するとなると、例えばコンピュータによる映像に対する反応によってトレーニングしようという発想も生まれます。または何かボールが突然飛び出して素早くつかむという場合もあるでしょう。しかし、既に述べたように、このトレーニングで反応時間が短縮したとしても、それが野球の中で生かされるかどうかという問題があります。人によってその成果は異なりますが、多くの指導者は、よりゲームに近づけようとして、ボールをちょこっと出して、素早くとれ、つかめ、はたけ、といった方法をとることでしょう(結構、これをコーディネーショントレーニングと呼んでいる人が多いようですが…)。しかし、思ったほどの効果は期待できません。なぜならば、コンピュータの映像に対する反応も、ちょこっと出したボールへの反応も、実際の野球の場面とでは、それを実行するための神経回路が大きく異なっているからです。見事に成果を出す選手もいます。それは選手の側の問題で、得た能力を上手に野球の世界に応用できる資質を持っているからです(トップアスリートがほとんどですが…)。そこで、このような典型的な反応トレーニングとスポーツトレーニングの「つなぎ」とは何か…、これが次回のテーマとなります。

