

反応トレーニングとスポーツトレーニングの接点

前回の続きとして、反応トレーニングとスポーツトレーニングの「つながり」とは何か…、これが、当面のテーマとなります。復習として、反応トレーニングは、とにかく“速さ”を追求するトレーニングで、スポーツトレーニングとしてのトレーニングは“反応を含めた技術”を追求するトレーニングです。既に述べたように、リアクション・コーディネーショントレーニングは、両者を含めながら、それらを円滑につなげるためのトレーニングということになります。

反応トレーニングのみを行うと、その条件では速い反応が可能となりますが、応用場面では、逆に反応が遅れるという皮肉な結果となることが生じます。一方で、スポーツトレーニングとして行うと、そのスポーツ技術は向上するものの効率が悪いので、ウエイトトレーニングをしなくても競技を繰り返せば、そのうち筋力がつくのと同じように、何のためのトレーニングを行うのか分からなくなります。

重要なことは、反応トレーニングを行って“速さ”が向上したとしても、それを実際のスポーツに生かせなければ意味がなくなるということです。反応トレーニングでは、感覚情報に対する処理を最小限に抑えることも学習してしまうことになり、本来の刺激とは異なった刺激に対しても思わず反応してしまうということになりかねません。本来は、刺激の内容に応じて、反応を調整すべきなのですが、特に球技や格技などはもちろんのこと、陸上競技の短距離スタートでさえも例外ではありません。

反応トレーニングでのポイントは、刺激の与え方に「ゆらぎ」を与えることです。つまり、微妙に変化を与えるということですが、これは目的によって様々な方法があります。変化の与え方は、スポーツにおける技術で、とりわけ何に対する反応能力を高めるのかを明確に意識することが重要となります。例えば、打球技でのスマッシュでは、コースに対する反応なのか、タイミングに対する反応なのかを明

確にする必要があります。そうすると、単純な感覚刺激を用いた反応トレーニングでも、「ゆらぎ」として、位置をずらすか、時間をずらすかといった複数の反応トレーニングを組み合わせることになるでしょう。

時間のずらし方の例を紹介します。最も基本となるのは、予告刺激を与えるときに、反応刺激までの時間、つまり「ヨーイ」から「ドン」までの時間を固定する条件でも、わずかながら時間間隔に変化を加えるということです。ただし、はっきり認識できるほどの変化を与える必要はありません。時間間隔の微妙な変化と、明確な変化とでは、脳における情報処理の仕方が異なります。微妙な時間変化によるトレーニングは、感覚情報処理の仕方が固定されることなく、反応を抑制する神経系回路も形成されることとなります。単に反応するための活動が起きるのではなく、場合によっては反応パターンを「抑制」し、対応の仕方を瞬時に変える体制をつくることとなります。

このことが、コーディネーション能力として重要な意義を持つこととなります。次回からはスポーツ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も含めて説明を加えることにしましょう。

