

2つのリアクション・コーディネーショントレーニング ～基礎となる第1トレーニング～

予告刺激と反応刺激までの時間を固定した条件での反応トレーニングですが、この場合でも微妙な時間変化が重要で、単に反応するためだけの活動ではなく、対応の仕方を瞬時に変える体制をつくることが重要だというのが前回のまとめでした。時間間隔の条件の話でしたが、実際はスポーツ競技によっても、また、同じスポーツの技術の内容によっても様々な方法が考えられます。いずれにしても、反応トレーニングで得た能力が実際のスポーツトレーニングでの学びに大きく貢献することになり、まさにコーディネーショントレーニングの重要な目的である学習力を高める1つの例といえるでしょう。そこで、反応トレーニングとスポーツトレーニングとの組み合わせに工夫が必要となるわけですが、これがリアクション・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。

リアクション・コーディネーショントレーニングは、反応トレーニングとスポーツトレーニングの「つなぎ」となるトレーニングです。ここでは大きく2つに分けて整理することにしましょう。第1は、単純な刺激で、“ほぼ固定した動作”を行うスポーツの技術であり、第2には、対人・対物的な条件に応じて異なった反応をするスポーツの技術に関するトレーニングです。第1のものは、陸上競技の短距離におけるスタート、第2のものは、球技や格技における対人、対物反応が例となります。

第1のものについてですが、水泳、陸上競技の短距離スタートは、とにかく合図に対して素早く反応するというので、以前にも触れたように号砲なり笛なりの合図の音の分析は深く行わず、音さえ聞こえればスタートすることになります。この時は、意識の上では音に対して注意を向けても、脳内では反応動作、つまりスタートの動きに対する興奮がはる

かに勝っています。音への注意は、単に音の開始のタイミングへの注意であって、実際は、スタートに必要な筋肉の活動性がかなり高まっていることが筋電図などの測定から確認できます。この時に、関係のない音が聞こえたりすると思わず反応してしまうことになるのですが、逆に本質的に注意を向けるべき反応動作に対しては、パターンを固定してしまうという傾向がみられます。つまり、準備状態(予告刺激と反応刺激との間での構え)で、既に反応の仕方を決定していることになります。

このことは特に問題がなさそうに思えるでしょうが、実は固定してしまうことは、後々に問題が生じることになります。つまり、スタートの微調整は、水泳にしろ、陸上競技にしろ、自分のイメージの動きを固定するとしても、その時の条件によって微妙に調整することが競技力を高める上で、後々に必要になってきます。“固定した動作”ではなく“ほぼ固定した動作”が大切だということです。そこで、次回に、陸上競技の短距離100mのスタートを例に詳しく説明することにしましょう。

