

## 反応能力とリズム能力

前回まで、何回かに分けて反応能力のことを取り上げてきました。他のテーマと比べて少し長めとなりましたが、それだけ運動の中に占める反応能力の役割は重要だともいえます。それでも、これまでの内容は一部に過ぎないほど、反応能力はコーディネーション能力・トレーニングの中でも広範な内容を含んでいます。なぜこのように広くなるかといえれば、反応能力は他の多くの能力、しかもコーディネーション能力に限らず様々な能力とのつながりが深いというのが理由です。その一端として、今回からは特に反応能力と密接に関係するリズムの問題に触れることにしましょう。

リズム能力は反応能力とともに、反応リズム能力(群)という、より高度な能力の基礎を成しています。反応能力とリズム能力は、より複雑に絡み合いながらスポーツに限らず、音楽、芸術、語学の学習の上でも重要な能力として発揮される応用力の高いものです。このことから、まずは反応能力との関係からリズム能力の話を始めようと思います。

そもそもリズムについては、リズム感とか、リズム能力、リズム化能力などといった表現がよく使われます。こうした能力は人間のいろいろな分野で扱われ、人間のあらゆる能力に共通するものです。コーディネーション能力としてのリズム能力は、簡単にまとめれば時間と空間を調整する能力ということになります。リズムとなると、どうしても時間の調整に関係するというイメージが付きまといりますが、コーディネーション・リズム能力は、表面的には時間であっても、その裏側には空間が潜むといったイメージで捉えてもらえればと思います。最初に強調したいことは、最も原始的な段階ではリズム能力は反応能力の特殊な形態であるということです。

反応能力は、一般的に1つの刺激や合図に対して正確に、速く、または適切なタイミングで対応する

ことだといえますが、厳密に言えば反応動作は1つの動きであっても、その中には複数の動きが合わさっています。一見、単発に見られる動き、例えばボタンを押す反応動作でも、動作の構えから実際の動きが始まり、さらに反対方向への動きが現れるなど、いろいろな運動の流れによって発揮されることになるわけです。

もし、反応動作をできるだけ速く2回連続で繰り返したらどうなるでしょうか。ボタンをポンポンと押すような動作です。この場合、1回の反応動作とまったく同じ動きを2回繰り返すことにはなりません。つまり、1回目の動きを終えると、次の動きにつなげるわけですから、単純な1回だけの反応とは違って、1回目の動きも2回目の動きも異なることになります。その大きな違いは、1回だけの反応では、そこで動きを止めることにはなりますが、2回連続となると、1回目の動きの終わりに2回目の反応につなげる新しい動きが加わる点です。結局のところ、2回連続して反応する場合は、あたかも1つの動作のような「連結」が生じることになり、この連結がリズム能力の最も原始的な形となります。この点からコーディネーション・リズム能力について触れていくことにします。

