

原初的なリズム運動

前回までに、反応動作から始まるリズム運動ということで単発の反応動作条件とともに、2回連続の反応動作と、その2回の動作間に一定の時間間隔を置くといった条件を絡めたリズム運動の話を進めてきました。少し複雑な内容なので、補足しながら前回の最後に触れた「原初的なリズム運動」について説明することにします。

光や音といった外部からの反応刺激としての合図がなくても自発的な動作を行い、その一定時間後に脳の中でつくられる「時間間隔」に対する反応として何回か動作を繰り返すことが「原初的なリズム運動」になるということでした。結局、このように動作を繰り返すのは、2回目、3回目の動作が直前の1回目、2回目の動作に対する反応の繰り返しであるということになります。本来のリズム運動が全体的なリズムのパターンに沿って行われるのに対して、「原初的なリズム運動」とは、1回ごとの動作・動きが部分的につながっていくという「連結」の繰り返しであるということから成り立っています。そのため、このようなリズム運動は、決してリズムカルなものにはなりません。

しかし、小さな子どものリズム運動はこの段階から始まるし、同時にスポーツ選手や音楽家が、より高度な技術を身につけるためのリズム能力が必要となる場合でも、この原初的なリズム運動に戻ってトレーニングを組み立てることとなります。どの段階でもリズムカルな運動に至るまでには、1つ1つの運動をつなげるという「連結」ではなく、いわゆるパターンジェネレータと表現されるようなリズムそのものを発生させる神経回路が関与することになります。この原初的なリズム運動からパターン化されたリズム運動になるまでには、どのような要素が関係しているのか、そのためにはどのような刺激や経験が役立つのかを考えてみましょう。

未熟な段階での「原初的なリズム運動」から、よりリズムカルな動作となるためには、直前の動きか

ら次の動きへと移る、その時間に対する反応の「予測」が重要となります。1回、2回、3回と連続的に動いた後に、その結果としての時間的な感覚が次の動きのタイミングにどの程度フィードバックされるかということが重要です。そのイメージを持ちながら次の動きに入るといった形で続けていくこととなりますが、少なくともリズム能力を得るコーディネーショントレーニングとして重要なことは、2回目の運動への入り方です。この2回目の運動の段階で、その時間間隔のフィードバックがフィードバックになっているかどうかポイントとなります。

この予測は、どの程度の正確さと確定さを持っているか、いざ1回、2回と運動した後の修正ができるかどうか重要です。フィードバックされる情報は、多くの場合、「時間の記憶」として、つまりこのぐらいの時間間隔のはずだったという情報になりやすいのですが、これでは単なるリズム運動の反復トレーニングにすぎません。学習性を高めることを目的としたコーディネーショントレーニングとしては、記憶ではなく、予測することが重要となります。1回目と2回目の時間間隔を記憶して、再現性による3回目の動作…という流れではなく、1回目と2回目から、次の時間間隔の予測として、これを再現するといった課題がパターンジェネレータへの移行を促します。

