

プロジェクト

K かま

vol.6

文責・荒木 秀夫
(徳島大学大学院教授)

「動物の運動、ヒトの運動」

人間の運動は、動物の運動とは大きく異なります。これには誰しも疑問を挙げる余地はないでしょう。しかし、どちらが優れているのかと問われれば、「瞬間、「人間！」と答えるべきです。筋力はゴリラより劣る、ジャンプ力はカモシカにかなわない、などとなると、いつたい人間は、優れた運動能力を持つているのかと感じる人がいるかもしれません。いやいや、人間は巧みな運動ができるじゃないかと思う人もいるでしょう。しかし、よく考えてみれば、渡り鳥は、遠くシベリアから日本まで正確に飛んで来ます。ナビも持たずに…。樹上生活をしているサルの仲間は、木から木へ、枝から枝へと状況を瞬時に判断して飛び回ります。そんなことを考えると、人間の運動における巧みさが優れているのだろうかと、いうことが、少々疑問に思えてきます。

そこで、人間の運動のすごさは「学習能力」ではないかという声も聞こえています。しかし、学習能力は人間だけの特権でしょうか。案外、動物の学習能力も驚異的なものがあります。タコは、足で狭い穴の入り口を触り、自分の体が素通りできるかどうかを瞬時に判断します。そして、驚くのは、別のタコが素通りしていくのを見ると、

自分もすぐさま実行できます。人間は、そう簡単には、見ただけでは実行できません。

それでも、動物の運動は人間の運動に比べて、致命的に劣っている点があります。タカは空を飛ぶけれど、地上は走れません。アヒルは泳げても空を飛べません。同じ鳥なのに…。人間はどうでしょうか。空こそ飛べませんが道具を使って飛びます。走ることも、泳ぐこともできます。人間は、あらゆる環境に適応して生きようとします。それを可能にするのが、まさしく「人間の運動」です。だからこそ、生息範囲が動物に比べて非常に広いわけです。これこそが人間たるゆえんといえます。それでも、人間は二つの運動学習の方法をっています。一つは、まさに「人間らしい運動学習」で、もう一つは「動物のよくな運動学習」です。子どもたちに「この子はすごい」と思っても、成長とともに伸びなく、ほかのことが何もできない子になっていく。これが実は「動物の運動」の例となります。

それでは「人間の運動」とは何か、どうぞお聞きください。それが「コオーディネーション運動」ということになります。いよいよ、このことについて、次回から少しづつ触れておきましょう。

問合せ先／生涯学習課 スポーツ振興係

57-4850

プロジェクト

K かま

vol.7

文責・荒木 秀夫
(徳島大学大学院教授)

「人間行動とコオーディネーション運動」

「人間行動」というと、おそらく歩いたり、泳いだり、買い物をしたりといった、何か「動く」様子を思い浮かべる方が多いことでしょう。しかし、行動は、物事を考えたり、感じたりした時のように、見た目では動いていません。でも、人間らしい精神活動も含みます。といつても、どちらかというと学問的立場からの解釈ということになりますが、…。いずれにしても人間行動が、広い人間の振る舞いを含むならば、たとえ運動であっても、心の様子であっても、これらを一つの「行動」という言葉で表すということは、何か共通した法則があるはずです。その法則こそが、実はコオーディネーションの能力であると言えます。一般的には、スポーツなどでも「コオーディネーショントレーニング」と呼ばれるものがありますが、筋力とか持久力と並んで、体力の一つの要素として紹介され、古くからスポーツや運動の技術、技能、スキルといった「巧みさ」を連想するような用語として用いられています。

その従来からの「コオーディネーショントレーニング」とは別に、そもそも人間行動につながる、そして、それを支える原理として考え方ではみては

どうかということで、私は、「コオーディネーション」の「運動・トレーニング・能力」を提唱しています。脳を中心とした運動と行動の制御を専門にする私にとっては、理論、実験、実践から学んだことを、少しずつまとめば、「運動」が身体的な運動だけではなく、様々な人間行動の土台になつてゐるという考え方が最も自然であると感じました。背景として、20世紀後半から、学問的に「運動」そのものの意味づけが変わってきたことがあります。たとえば、思考などといった一見、心理的な活動においても、実は運動が関係することが分かつてきました。たとえば、思考などといった一見、心理的な活動においても、実は運動が関係することが分かつてきました。たとえば、思考などといった一見、心理的な活動においても、実は運動が関係することが分かつてきました。

【嘉麻市モデル】の中で取り組むトレーニングは、コオーディネーション運動を柱としています。そのため、子どもからお年寄りに至るすべての市民を対象に、身心ともに今持っている能力を最大限に引き上げようとする取り組みであるといえます。「そんなのは、甘い」といった言葉も聞こえそうです。が、やはり私たちは「運動」することが第一でしょう。一歩ずつでも…。その行動が、私たち自身の「人間行動」能力を高めることになると思っていました。

問合せ先／生涯学習課 スポーツ振興係

57-4850