

「コーディネーション能力」の「運動」「能力」「トレーニング」

コ(オ)ーディネーションントレーニングは、本来、広く人間の運動・スポーツの技能・技術に係るトレーニングであったことは前号で述べた通りです。

しかし、「コ(オ)ーディネーション」という表現で用いられているものの中には、一風変わった運動であればいいような印象を受けることもあります。

スポーツにおける特定の技術を高めることを目的としたコ(オ)ーディネーショントレーニングならば、伝統的なトレーニングであるといえるでしょう。しかし、抽象的に「運動能力を高めるためのコ(オ)ーディネーショントレーニング」となると、何を根拠にして目的が達成されるのか問題となります。つまり、何でも「変わった運動」をすれば良いというわけではありません。

ここで少しまとめてみます。つまり、「生きる上で、重要な意味を持つ運動(＝コーディネーション運動)」を行うために、「意味のある刺激によってのみ、発達する能力(＝コーディネーション能力)」があること。そして、その能力を「より

高い段階へ、素早く引き上げる体験(＝コーディネーショントレーニング)」が必要で、そのことによって、はじめて人間の埋もれた能力が開花されることとなります。

ここでいう「意味を持つ運動」、「意味のある刺激」、「素早く引き上げる体験」というのは、個々人によって異なります。たとえば「トレーニング」を行ったとして、それぞれの方法で「能力」を獲得し、個性的な「運動」を發揮することになります。要するに、「コーディネーション」は一人ひとりが独自の道を歩み、個性を引き出すためにあるといえます。だからこそ、「コーディネーションントレーニング」は、乳幼児から高齢者、障がい者に至るまで、「意味のある経験」となります。



問合せ先／生涯学習課 スポーツ振興係：☎57・4850

「コーディネーション能力」

コーディネーション能力は、何をもってコーディネーション、またはコーディネーションとして捉えるのかによって異なります。一言で、「コーディネーション能力」と表せば、むしろ分かりやすいかもしれません。

つまり、器用であるとか、俊敏かつ精細な動きができるとか、スポーツでの技術、技能、スキルが高いといった意味です。

ところが、ここで取り上げている「コーディネーション能力」は、脳と神経系の発達、運動の発達という面では一つにはくくれないといった特徴があります。効果的に効率よく運動能力を伸ばそうとするならば、やはり、単純に何でも変わった運動や、奇抜な運動をするだけでは、十分な効果は期待できないでしょう。

コーディネーションントレーニングの最も重要な目的は、いろいろな運動や行動を学習する上で基礎となる「学ぶ力」を得ることにあります。

つまり、100回練習して、やっと覚えらるる動きが、コーディネーションントレーニングをするこ

とによって、少ない回数で、覚えらるるといった感じですが。

これを「トレナビリティの向上」といいます。そうすると、他の一般的なトレーニングに比べると、

コーディネーションントレーニングは性質が異なることとなります。それは能力の考え方の違いです。一般的な運動能力は、運動全体を構成している一部分を構成しているものとして考えていきますが、コーディネーション能力は、一つの能力であるとともに、全体の能力でもあるという奇妙な特徴を示します。

逆に、このことによって、運動が持っている人間のあらゆる能力を全面的に発達させる可能性を秘めていることになるのです。なぜならば、人間は、どんなにささやかな行動でも、心と体の全体が常に関係しているからです。

問合せ先／生涯学習課 スポーツ振興係：☎57・4850

