



“運動・スポーツで
子どもたちを豊かに育み、
そして輝かせる”

プロジェクト かま K 拡大中

徳島大学大学院 荒木秀夫教授の脳科学を基盤とするコアディネーショントレーニングは、昨年度から全ての公立保育所で取り入れられ、さらに、今年度には私立保育園6園、大隈小学校が導入するなど急速に拡がりを見せています。

今回は、いよいよバランストレーニングの基礎と保育・教育現場からの声を紹介します。

記事に関する問合せ先

生涯学習課 スポーツ振興係

☎ 57 - 4850

バランストレー
ニングの基礎

『第1の過程』

文責・荒木 秀夫

バランストレーニングは、どんな方法でもそれなりに効果は得られることでしょう。

しかし、前回で述べたように、あらゆる場面で発揮できるバランス能力が向上するかどうかと必ずしもそうではありません。バランスを必要とするスケートなどの優秀な選手が、バランステストを受けたとしても、常に良い結果を示すとは限りません。

つまり特定の条件ではバランスがとれても条件が異なると、とたんにバランスがとれづらくなるということがあるからです。

以前、ある講演でバランスの話をした時のことです。「一輪車を徹底的に練習すると、やり方によっては、バランス能力が低下する」といった話をしました。



一つのステップに固定させないように、
さまざまなステップをしています



子どもは、いろいろなバランス遊びが大好きです



～こどもクリニック～

…あなたの悩みにお応えします。

「逆上がりができない」、「前転ができない」などの運動に関する悩みから深刻な悩みまで、子どもに関するさまざまな相談に荒木先生が応えます。

相談を終えて…保護者Aさんの話

子どもが小学校3年生の時に初めて「運動能力アップ親子塾」に参加しました。発達障害がありとても不安でしたが、皆さんが親切で楽しみながら運動することができました。荒木先生はとても優しく適切なアドバイスをしてくださるので、子どもだけではなく気分になっている自分もとても楽になります。しかし、反省も多々あり、またそれに気づかせてくれます。成長の過程でのトラブル等を予測されドキッとなりました。

今は5年生ですが、言語や運動に改善が見られ発語が増え、足も速くなり縄跳びもできるようになりました。

本当に継続してお会いできて良かったと感謝しています。

※ こどもクリニックは、不定期に開催をしていますので、相談を希望される方は、生涯学習課 スポーツ振興係 (☎ 57 - 4850) までご連絡ください。

すると、講演終了後に、ある男性から質問を受けて、「私の娘は一輪車が得意で、大会でも好成績を収めました。ところが上達するにつれて、よく転んだり倒れたりするようになったのですが、ひょっとして…」といった内容でした。心配して、病院で検査を受けたけど異常はなかったとのことでした。まさに典型的な例といえます。

ある程度までの練習であれば、それなりに広くバランス能力は向上したでしょう。しかし、一線を越えて、アクロバットのとは言いませんが、高度な技術を習得しようとしてトレーニングを積み重ねると、それ以外の状況でのバランス能力に問題が生じる危険性があるというわけです。



○荒木 秀夫 (あらきひでお)

プロフィール

徳島大学大学院 ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部 教授。

運動生理学を専門として、脳科学を基盤にした運動と行動の制御を研究テーマとしている。

実践的には、スポーツ・子どもの発達・学習問題などと関係する脳の刺激感受性の向上を目的としたコーディネーション理論によるトレーニング・学習の普及に取り組んでいる。



身体を使って三拍子のリズムを覚えます



フープを触ることによって感覚をつかんでいます

「子どもが変わっていく！」

「人を思いやる気持ちも育つ！」

「子どもの将来が楽しみ！」

コーディネーショントレーニング を導入した保育所・保育園・小学校 からの声

今年度からは、私立みどり保育園・なつき保育園・恵大保育園・めぐみ保育園、明見保育園、あかり保育園、大隈小学校がコーディネーショントレーニングを取り入れています。



「はい、どうぞ」「ありがとう」と言ってボールを受け渡します。これが投げる動作の基本です

いろいろな遊びを追い求めています。
つまり、「バランス能力のバランス」をとるように成長していくわけですね。
しかし、子どもの様子をよく観察すると、そのバランスの遊びにも一つの傾向が見られます。それは、前後の揺れに対するバランス遊びを優先的に好むというものです。
特に、年齢が低い子どもほど、この傾向が見られます。
「前後の揺れ」という刺激は、サルから人間へと進化する過程の中でも重要な意味をもっていました。前後の揺れに対してバランスをとるといえるのは、コーディネーショントレーニングにおける「平衡能力」を高めるための最も



動きの基本形、クローリング（這い這い）

基本的なトレーニングです。
バランストレーニングにおける三つの過程の中の第一の過程であるといえます。
トレーニングの方法として、私がよく用いるのはパイプトレーニングです。
このトレーニングは、直径6cm、長さ50cmの塩ビ管（水道管）を用いて、この上に両足で乗るというもので、複雑でさまざまな振動に対するバランスの調節や姿勢の保持、動作的反応をするための最も基本となる平衡能力を得ることを目的としたものです。いろいろなバランストレーニングの基本となります。
このような前後方向に対するバランス能力は、その後の複雑な条件によるバランストレーニングにおいても、さらにトレーニング効果を高めるという意義を持っています。
先ほどの一輪車での話に戻ると、そのお子さんの場合、前後のバランストレーニングを組み込んでいたならば、もっと応用性の高いバランス能力を獲得していたことが推測されます。
次回は、この第一の過程としてのバランストレーニングについて、その手順を例示していきます。

視察に来られた春日井市国内研修員 水野敦夫教諭の声



保育所や小学校の子どもたちが生き生きと活動する様子から、コーディネーショントレーニングの効果を見て感じ取れました。

子どもたちへの教育のために取り組む嘉麻市の「プロジェクトK」は、教育現場と連携を図りながら進められているというところで、今後、話題にあがる先進的な実践であると思われる。ありがとうございました。

保育所・保育園で子供たちに コーディネーショントレーニングを 指導している NPO法人 CLUB K 代表 白石健太さんの声



プロジェクトKにおいて、子ども達の指導を担当して、子どもたちの動きがどんどん変わっていくのがわかります。もちろん、年齢が上がっているのですから、能力が上がるのは当然のことです。

しかし、荒木先生のコーディネーション運動によって、子ども自身が考え、工夫し動きをまねすることが上手になっています。子ども自ら「どうやって…」「こうしたら…」「こんな感じ…」という気持ちを持ちながら運動することが出来ています。指導をしている子どもたちに「やり方」を聞いてくる子どもは、ほとんどいません。つまり、自分でどうにかしようとしているのです。

私は以前、中学校で保健体育課講師をしていましたが、今、教育現場で問題になっている根本的な問題の解決が「プロジェクトK」にあると思います。



みどり保育園保育士 篠崎真理子さんの声

コーディネーショントレーニングを行い、半年間で子どもたちの体の動きの変化が随所で見られるようになってきました。主にリズムに合わせて体をくねらせたり、フープを色々な形にたくさん並べ、一つ一つ走り抜けるトレーニングをすることによって、自然とバランス感覚や集中力が身につく運動能力が高まってきたように思います。

このトレーニングには、運動能力を高めるという目的だけでなく、自分で考える力を養うという大きな目的もあります。そのため、指導スタイルも事細かに説明するのではなく、指導者が見本を見せて子ども達が模倣し、自分で考えて行動していくようになってきました。

初めはどのように動いたらよいのか分からなかった子ども達も、今では見た動きをスムーズに行うことができるようになりました。

さまざまな方法や道具を使うことで、子どもたちの興味が増すばかりではなく動きが活発になり、園で昔から行っている竹馬や鉄棒、縄跳びへの取り組みも変わったように感じます。子ども達は毎回楽しんで参加し、次のトレーニングも心待ちにしています。

また、普段の遊びの中でも自然とコーディネーションの動きを取り入れ、友達同士で楽しんでいる姿が見られるようになってきました。

バランス感覚を高めることによって全ての運動能力に繋がりが、スローテンポだった動きもスムーズに動けるようになっていたので、今後も子どもたちの成長がすごく楽しみです。これからも見守っていききたいと思います。

恵大保育園保育士 打田弘美さんの声



今年度より、コーディネーショントレーニングに取り組み始めて半年が経ちました。始めたばかりの時は、半信半疑でした。荒木先生が園に来られて、子ども達をトレーニングして下さる機会を得て、それぞれの子ども達への関わり方を教えて頂き実践することで、子ども達が少しずつ変わり始めました。

椅子にちゃんと座れず部屋を走り回ったりというような行動が多いクラスでしたが、遊びの中で思いつき体を動かし発散させ、子どもが満足するまで続けたり、動と静を交互に使い分けることで、座って話を聞くことや友達とのトラブルも少なくなりスムーズに保育に入って行けるようになって来ました。子どもが変わっていくことで保育士もゆとりを持って関われるようになりました。

子ども達が、これからどう成長してくれるか、本来持っている力を信じて見守っていきたいと思っています。

めぐみ保育園保育士 木村由美子さんの声



5月からコーディネーショントレーニングを始め4カ月が経ちました。最初に、平衡感覚の基本の動きが取り入れられ、先生が「体の動きをよく見て動きます」と言われても、子ども達には難しく考えずに体を動かしていました。しかし、2回、3回と回を重ねるごとに、体の動きをよく見て考えて動かせるようになり、普段の遊びの中でも、考えて行動する事が少しずつ身についてきたように思います。また、このトレーニングを通して保育士自身も「子ども達に考えさせる言葉がけ」を学びました。

これから先、子ども達がどのように変わっていくか、この計画が小学校・中学校へと継続していただければ、子ども達が将来どのように成長していくかとても楽しみです。



大隈小学校 木本校長先生の声

本校では「『なかよく・にこにこ・はきはき・どンドン』を信条とし、就労できる学力と心の育成」を学校目標として、知・徳・体のバランスのとれた子どもを育てています。

4月に実施した「新体力テスト」で新1年生の結果の平均が県平均を大きく上回っていました。これは、保育所時代にコーディネーショントレーニングを積み上げてきた成果ではないかと思われます。

そこで本校では、今年度から全校で「コーディネーショントレーニング」に取り組むこととしました。体育の時間のはじめの数分を使って継続して取り組む学年もあるし、1週間に1時間たっぷり取り組む学年もあります。子どもたちの体の動きがスムーズになり、体幹が育ってきたことを感じます。