



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

K かま

超 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「**コーディネーショントレーニング**」は、当初、市立鴨生保育所に導入されました。この小さな「草の根」的活動が着実に広がりを見せ、今年度は新たに私立幼稚園2園が導入を決定し、保育園（所）・幼稚園合わせて13園で実施されます。これで、市内の約8割の子どもたちがこのトレーニングを受けることとなります。そしてその草の根は、嘉穂・牛隈・稲築西小学校へと拡大しています。

記事に関する問合せ先

生涯学習課 スポーツ振興係

☎ 57・4850



○荒木 秀夫（あらかきひでお）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・学習問題などに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。



コーディネーション能力 としての、**平衡・バランス能力** と、**基準**を動かす コーディネーション能力

文責：荒木 秀夫

これまでに、何回かにわた
りパイプ・トレーニングを例
にして、バランスやバランス
能力のことについて紹介して
きました。

前号において、パイプ・ト
レーニングはパイプに載り続
けることではなく、脳への刺
激を与えることに最大の目
的があり、そのためパイプ
に載っていて揺れ始めたら頑
張らないでさっさと降りるこ
と、そして、このことによつ
て脳への刺激が生かされると
いったことを最後にまとめま
した。コーディネーション
トレーニングとしての balan
ce トレーニングが一般的なバ
ランス トレーニングと違う点
はここにあるということも付
け加えました。

今回から、改めて、コオー
ディネーション トレーニング
としての バランス トレーニン

グのことや、バランス能力の
ことなどを整理してみたいと
思います。

力のバランスをとること…

以前の、コオーディネー
ション能力の説明に入る最初
の寄稿では、コオーディネー
ション能力の第一の段階とし
て「平衡能力」があることを
紹介しました。

そして、平衡能力は単にバ
ランス能力だけではなく筋力
の発揮などにも関係します
が、最も典型的なものがバ
ランス能力であるということ
を前提にして、バランスのこ
とを述べてきたわけです。

そのバランスについてです
が、高齢者には懐かしい話し
から始めたいと思います。

まず、天秤のことを思い浮
かべてください。天秤の左右
それぞれのお皿に何か物を置
いて釣り合った状態から、お
皿の上の物を取り換えたり、
量を変えたりするとバランス
が崩れますね。今の子ども達
は、そこからバランスをとる
ために左右の量を調節するこ
とというイメージしか湧かないで
しょうが、高齢者にしてみれ
ば、もう一つ別のことも連想
します。つまり、天秤の軸を
ずらすことです。

まず、最初の量を調節する
ことについてですが、私たち
60歳ぐらいの年代では、何か
を測る時に、片方に決まった
おもりを載せ、測るものを片
方に少しずつ載せて天秤がバ
ランスをとるように量を調節
するといった経験を小学校の
理科の実験で習いました。

そして、図画工作では、モ
ビールといって、竹ひごなど
の細い棒に、左右いろいろな
飾りや別の竹ひごをぶら下げ
て、複雑な形でバランスがと
れた飾りものを天井からぶら
下げるといった工作を経験し
ているのではないでしょ
うか。

この場合、竹ひごにつける
糸を、左右のどこにつけるか
が勝負になりますね。竹ひご
の両端にぶら下がった重さが
異なると、バランスをとるた

めに重くなった方の端に糸を
近づけます。とにかくバラン
スがとれるように工夫するわ
けです。そのつなげる位置が
「支点」ということになりま
す。これらのことは、今の子
ども達も経験しているかもし
れませんが、現場では、かな
り減っているようです。

「支点」をずらし、軸を変えてバランスをとる…

先ほどの天秤とは違って、
このモビールづくりに見られ
るコツは、私が子どもころ
には仕事の道具として使われ
ていました。

当時、片方に一定の決まっ
た重さのおもりを載せて、も
う片方に測るものをぶら下
げる、そして、その時に崩れ
たバランスをとるために、お
もりを変えるのではなく、支



点をずらして調節するとい
う「測り」がありました。私
の記憶では、廃品回収業のお
じさんが古新聞などの重さを
測るのに、その支点をずらし
ながら軸に書かれた目盛を読
み取るといった作業をしてい
たのを覚えています。それを
じっと見ていて、おじさんに
頼んで、それをさせてもらっ
た楽しい記憶があります。

この方法は、いちいち重さ
を変えて測るよりは、早く測
り終えることができます。(今
では、デジタル型の計量器で
さっと測るのでしようが…)。
実は、この「支点をずらす」
ことがコオーディネーション
能力に通じています。

ということかという、支
点、つまり「基準」をどこに
置くかということを分析し
て、最も適した位置に基準を
置く、そしてお互いに相反す
る方向の力のバランスをとる
か、または片方に、わざとず
らして「動きつづける」のか
を脳の中で決めることになり
ます。

身体の姿勢も、何もしなけ
れば左右前後に倒れてしま
いますが、どの位置に重心を置
くのかということの基準を脳
の中で決め、その基準に合わ
せて二つの力のバランスをと

るわけです。

例えば、体が前に倒れそう
になると、体の後ろ側の筋肉
が働いて、もとに戻そうとし
ますし、後ろに倒れそうにな
ると、その逆が起きます。

しかし、同じように、じつ
と立っていても、何かの刺激
に対してすぐに前に飛び出そ
うとする時には、その基準を
前の方へぎりぎりまでずらす
ことになり、ずらし方が不十
分であればスタートが遅れる
し、前にずらし過ぎるとフラ
インクしてしまいます。

このベストな基準のずらし
方の能力が、姿勢の調節に限
らず、結局、コオーディネー
ション能力における平衡能
力、そしてバランス能力にお
ける重要な要素となります。

「くの字運動」「Sの字運動」 も平衡トレーニング

現在、プロジェクトKとし
て、保育園をはじめ、小学校
などでもコオーディネーショ
ントレーニングの普及をめざ
していますが、その中で、「く
の字運動」「Sの字運動」が
良く行われています。これ自
体は、いわゆるバランススト
レーニングといった印象が持
てない方も多いことではし
ょう。

しかし、これが典型的なコ
オーディネーションコントレー
ニングとしての平衡(バランス)
トレーニングとなります。同
様に、「寝返り立ち」「ク
ローリング」といったものも
そうです。これらのトレーニ
ングは、以前にこの連載の中
でも紹介した体幹を使った平
衡能力を得るための基礎ト
レーニングとなり、このト
レーニングによって、「基準」
を細かく調節し、スムーズな
動きができるための土台をつ
くることになるわけです。

さらに、もう一つ。それは、
精神・心との関係です。うつ
病などの精神疾患もそうで
すが、そこまででなくても、
何か不安を感じ、悩みを抱え
ている時には、平衡感覚、バ
ランス能力にも歪みが生じま
す。コオーディネーショント
レーニングは、身体だけでは
なく、心に関わることで、例
えば、知性や感性などの力強
さを得ることも目的としてい
ます。

今回は、こうした心、精神、
情動といった問題とコオー
ディネーション能力としての
平衡能力、バランス能力との
関係について触れてみたいと
思います。その場合でも、実
は「基準」が関係しています。

サルビアパーク創立20周年記念 「トークショー&スイムクリニック」

サルビアパーク創立20周年記念
事業として、ロンドンオリンピック
で2つの銅メダルを獲得するなど大
活躍をされた寺川綾選手を迎えて、
トークショーとスイムクリニックを
開催します。



- ◇日時/6月1日(日) 13時~トーク
ショー、15時~スイムクリニック
- ◇会場/嘉麻市サルビアパーク
- ◇講師/寺川綾さん(ロンドンオリンピック競
泳女子100M背泳ぎ銅メダリスト(株)ミズノ所属)
- ※ 開始時間は、変更の可能性がありますので、詳
しくはサルビアパークまで問い合わせください。
- ◇問合せ先/嘉麻市サルビアパーク…☎52-1115

初めての人も大歓迎！ 「バスケットボール教室」のお知らせ

日本バスケットボールリーグ
(JBL) 2012~2013シーズン
優勝チームのエース、橋本竜馬
選手を昨年に続き迎えての、バ
スケットボール教室を開催しま
す。



- ◇日時/6月8日(日)
・10時~12時…幼児・小学生
対象
・13時30分~16時…中学生・高校生対象
- ◇会場/嘉穂総合体育館アリーナ
- ◇講師/橋本竜馬さん(JBLアイシンシーホー
ス所属)
- ◇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トレーニングを導入した小学校からの声

コーディネーショントレーニングを取り入れている3人に話を聞きました。

嘉穂小学校 鈴木則子先生の声



昨年度、大隈小学校で嘉麻市に初めて開設された「通級指導教室」を担当させていただきました。「通級指導教室」とは、普段は通常の学級で学習しながらも、話すことが苦手だったり、特定の学習に苦手さがあったり、学校生活でなんらかの困り感をもっていているなどの子どもたちが、週1～2時間、通級指導教室にやってきて、その子にあった学習方法で苦手な事の克服に向けて学ぶ教室です。

昨年担当させていただいたお子さんの中に、ことばの発音をはっきりさせるために通級したお子さんがいらっしゃいました。ことばの訓練ですから、口周りの筋肉を鍛えることはもちろんですが、嘉麻市モデルのコーディネーション運動も訓練の中に取り入れさせていただきました。訓練したお子さんは3月末には体の動きもことばの発音も見違えるように上達され、コーディネーション運動が様々な発達の基礎になることを実感しました。

これからも、積極的にコーディネーション運動を学習に取り入れていきたいと思っています。

牛隈小学校 神宮伴弥先生の声

コーディネーショントレーニングを取り入れて半年がたちました。月に一回、たっぷり一時間トレーニングをしていただきました。そして、他の体育の時間に、はじめの数分をつかひながら継続して取り組みました。このトレーニングは、細かに体の動きの説明を聞いてするのではなく、指導者の動きを模倣しながら、自分で身体の使い方を学んでいくスタイルです。子どもたちは試行錯誤しながら楽しんで自分の体の動きをつくっていました。私も子どもたちと一緒にトレーニングをしましたが、普段意識しない体の動きが心地よく、また、「どうやったら…」「こんな感じかな。」と考えながら自分の身体を動かす楽しさを感じました。音楽に合わせて、身体を動かす感覚を楽しむトレーニングを、2回・3回と積み上げていくうちに、柔らかくしなやかに身体を動かす子どもが増えてきたように感じます。

今年度は、学校全体にこのトレーニングを広げていく予定です。子どもたちが、さらにこれからどのように成長していくのか楽しみです。



嘉穂小学校 金澤貴子先生の声



昨年度1年間、大隈小学校では全校でコーディネーショントレーニングに取り組みました。これまでは、椅子にしっかり座ることができなかつたり、落ち着いて話を聞くことができなかつたりする子どもが見られました。

しかし、昨年度の1年生は、保育所でコーディネーショントレーニングを経験して入学してきたせいか、椅子に長く安定して座る様子やしっかり話を聞く姿が見られました。姿勢の保持や話を聞くことなどの学習に取り組む素地をつくるのが大切であり、体幹を育てることが体力向上につながると考えました。そこで、ぜひコーディネーショントレーニングを取り入れたいと考え、1年生は1週間に1時間を使ってスポーツ振興係の全面協力とご支援を受けて取り組みました。

発達段階に合わせて育つ能力があり、就学前から小学校にかけての時期は、まさに体幹が育つ時期なので、それに合わせたコーディネーショントレーニングはたいへん有効だと感じました。エクササイズ一つ一つに意味づけがあり、それを子どもたちは楽しく、自然に体幹が育ってきているのを感じました。あわせて、人間関係も豊かになりました。音楽がなただけで「くの字」「Sの字」の動きをし始める子どもたちのこれからが楽しみです。