

“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

運動だ～いすき

10月8～9日、徳島大学大学院 荒木秀夫教授を講師に迎えて小学校体育主任研修会とコーディネーショントレーニング実践指導が開催されました。
市内全ての小学校への導入に向けて、着実に広がりを見せています。

【記事に関する問合せ先】

スポーツ推進課 プロジェクトK・スポーツ推進係

☎ 57 - 4850



10月9日、徳島大学大学院 荒木秀夫教授によるコーディネーショントレーニング実践指導が、嘉穂小学校の2年生と4年生を対象に行われました。

嘉穂小学校では、定期的にコーディネーショントレーニングを行っており、その効果の確認及びステップアップのため開催したものです。

荒木教授の子どもにも興味を抱かせる指導方法により、子どもたちは生き生きと運動に取り組んでいました。

会場には、市内小学校の教師をはじめ、福岡県教育委員

嘉穂小学校でコーディネーショントレーニング実践指導を実施し、福岡県の教育長も視察し



視察をする城戸秀明教育長（写真前列中央）

会教育長 城戸秀明氏や福岡県教育庁筑豊教育事務所の職員も来場されました。

城戸教育長は、1年間コーディネーショントレーニングを受けた2年生の身のこなしに驚かれており、「プロジェクトKは、県内でも先進的な取り組みであり、他の地域に普及するようなモデル地区になっしてほしい。」と語っていました。

スポーツ推進課では、今回の指導内容を材料に、トレーニングの内容をより充実したものにしたいと考えています。

小学校体育主任研修会開催

10月8日、嘉麻市教育センター主管による「平成26年度嘉麻市小学校体育主任研修会」が、市内小学校の体育主任を対象に開催されました。

この研修会は、7月31日市内小学校1、2年生の担任を対象に行われた小学校体育実技研修会を踏まえ、勤務する小学校でどのようにコーディネーショントレーニングを取り入れていくかに焦点をあて、「コーディネーション

トレーニングの授業への位置づけ」と題して、荒木教授に研修を行っていただきました。参加した教師からは、導入について、「実際に子どもたちが楽しく取り組んでおり、その中で、からだの動かし方などを気づかせていきたい」、「今までは、ボールを投げる場合、投げる能力を上げることだけに特化した指導になっていた。今後はコーディネーショントレーニングによって、子どもが持つ能力をバランスよく伸ばしていくことができるよう、指導における発想の転換が必要だと感じた」、「生涯にわたってスポーツに取り組める子どもを育てたい」という前向きな声が聞かれました。

その一方で、「導入については、現在の指導方法とのバランスを考えることが必要」、「指導できる人がいない」といった課題も出てきています。

スポーツ推進課では、今後トレーニングの導入方法、指導者の育成など、実際に取り入れる現場の声を生かし、取り組みを行っていきます。

～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

5歳になる息子は知的障害があり、1歳前から色々な療育施設に通っています。言語訓練では、理解力はあるのになぜ言葉が出ないのか不思議に思っていました。言葉が出ず、運動面においても劣っており、就学前でもあるため少しでも延びてほしいと考えていました。

そのようなときに、息子が通っている保育所の所長さんに勧められて、荒木先生の「こどもクリニック」を受診しました。荒木先生は、子どもと遊びながら身体の情報を得て、その子に必要なアドバイスをしていただきました。

荒木先生にお会いして、その伸び悩んでいた部分が分かった気がします。今まで、病院や療育施設で受ける訓練とは考え方が全く違うため、初めは戸惑いましたが、息子の喜ぶ顔が何よりの証拠と無理せず出来る範囲で楽しみながら、頂いたアドバイスをしています。

受診後、保育所で以前は誰にでもここにこしていたのに、現在は同じクラスの子ども達と他クラスの子ども達とを区別するようになり、他クラスの子ども達にはあっちに行くとジェスチャーをしているようです。言葉に似た発語をするようになりました。自宅では、以前は苦手な作業があるとイライラした様子でおもちゃを投げたり叫んだりしていましたが、今ではイライラすることが減り、聞き分けが良くなりました。また、片言の発語ながらバリエーションが増え、走るのも早くなったように感じています。

～最後に、同じ悩みをお持ちの保護者の皆さんへ～

子供が少しでも何かにつまずいていると感じた時には受診をお勧めします。大人から見れば些細なことが、子供にとっては大きな変化のきっかけになるかもしれません。

荒木先生のお陰でコーディネーショントレーニングの教室があることを知りました。初めての場所を嫌がる息子が毎回楽しみに通っています。

※ 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、スポーツ推進課プロジェクトK・スポーツ推進係（☎57-4850）までご連絡ください。

運動を通じた精神的緊張のコントロール法を得る

文責：荒木 秀夫

前回の続きということ、身体を動かしながら行う精神的緊張のコントロールについて触れます。運動中、基本的に精神的には緊張することになります。身体を動かすという意味では、当然エネルギーを使いますので、呼吸も盛んになるでしょう。

しかし、ゆっくりとした運動、例えば太極拳のように緩やかに動く身体活動というのは、自然に動きと呼吸のリズム、テンポなどが同期するように働きます。もちろん、これは意識的に行っているわけではないのですが、自然にそうなります。

呼吸と運動が合うというのは、人体の仕組みから見ても合理的なことで、心臓の働きとも絡んでいます。激しい運動をすれば、筋肉が収縮して太くなりますが、その時に血

管（静脈）が筋肉によって圧迫され、血液が押し出されようとしています。

しかし、静脈には弁があって、一方向にしか血液が流れないようになっています。全身の静脈が集まる心臓の右心房に速く送り込まれます。

これは「筋ポンプ」といわれるのですが、少しでも心臓に負担をかけないようにする身体の知恵ともいえるでしょう。

また、体幹においても腹から、胸へと血液が押し出される「呼吸ポンプ」の働きもあります。当然このような状態では、交感神経が緊張して、いわゆる精神的緊張も伴うこととなります。

さて、運動と呼吸との関係ですが、ランニング、ウォーキングなどの周期的な運動においては、こうした呼吸のリズムは運動のリズムと合わせることが可能です。これを意識しているランニング愛好家もいらつしやることかと思えます。あまりに速いスピードですと結構難しくなりますが、適度なスピードがあれば、上手く合わせることが出来ます。

これは、単にランニング中のことだけではなく、実はこ

の手法が日常的な精神的緊張のコントロールにおいても利用できるようなことが重要なことなのです。

こうして、ランニングなどは、単に身体的な健康のためだけではなく、精神的な緊張にもさまざまな効果が期待できることを覚えていて欲しいと思います。

そのために、軽度な運動の時に、呼吸の仕方、タイミングとカリズムなどを意識して工夫すると良いでしょう。

そして、もう一つですが、何か繊細な作業をする時の呼吸を思い出して下さい。針に糸を通す時に何となく呼吸を止めるか、小さくすることはありませんか。

これは、呼吸の側から見ると、呼吸が筋肉の活動に影響を及ぼすことからくる現象です。繊細な動きを邪魔しないように無意識にコントロールしていることとなります。

このような筋肉の活動と呼吸の活動は、精神の緊張に大きな意味を持つことになるわけですが、激しい運動をした時の緊張に対して、その運動を終えた後に、呼吸は激しく活動しますが、一方で、身体のみならず、精神的にもリラックスする方向に向かって

いきます。

つまり、精神的に緊張しているなと思った時に、心拍数を上げるような運動を少しばかり行つて、静かに心拍数が落ち着くのを待つといった方法でリラックスすることが出来ます。

要するに身体的、精神的緊張を高めて、リラックスに向かうことが自然にできるということです。

運動と呼吸との関係や身体活動に伴う緊張とリラックスとの関係によって得た「コツ」は、状況に応じた精神的コントロールの術として利用することが出来ます。

このコントロールの背景にある能力が、コーディネーション能力における「平衡能力」としての「平衡点」の統



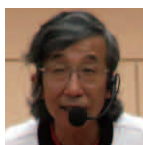
制です。

新たな視点で、健康運動に取り組んでみてはいかがでしょうか。

○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。



家庭でできるコーディネーショントレーニング ～乳幼児編（その1）～

赤ちゃんは、どんなものでも、判断するときに基準になるのが人の顔です。大人の顔を見ていろんなものを理解しようとしてします。顔を見合わせるだけでも赤ちゃんの脳に刺激が入ります。

今回は、家庭でできるコーディネーショントレーニングを紹介します。よく赤ちゃんのときに行う「たかい、たかい」ですが、次の二つの段階を踏んだ「たかい、たかい」を行ってみましょう。

もちろん安全に配慮して十分に首が座ってからです。エレベーターのようにゆっくりと行います。この時に、赤ちゃんがバランスをとるために必要な大変重要な刺激が養われます。

たかいたかい

・首が座ったら、赤ちゃんを立てるような感じでゆっくりと

顔と顔を見合わせて、赤ちゃんと一緒に大人も立ち上がります。赤ちゃんからは、顔の後ろの景色だけが動いてきます。この状態でいくと赤ちゃんの頭の中では、大人の顔がはっきり見えるのに後ろの景色が動いてくことで大人の顔の表情の変化に非常に敏感になってきます。

【パターン1】



① 大人はしゃがんで、赤ちゃんを立てるようにして抱え、赤ちゃんの視線を合わせます。



② ①の状態から「たかい、たかい」や「よいしょ」と言いながら、赤ちゃんの視線を合わせたままゆっくりと立ち上がります。



③ 立ち上がった後も、視線を合わせたままであることがポイントです。

【パターン2】



① パターン1と同様に大人はしゃがんで、赤ちゃんを立てるようにして抱え、赤ちゃんの視線を合わせます。



② ①の状態から「たかい、たかい」や「よいしょ」と言いながら、赤ちゃんの視線を合わせたままゆっくりと立ち上がります。



③ パターン2では立ち上がったときに、赤ちゃんが写真のように大人の頭上まで来ることがポイントです。