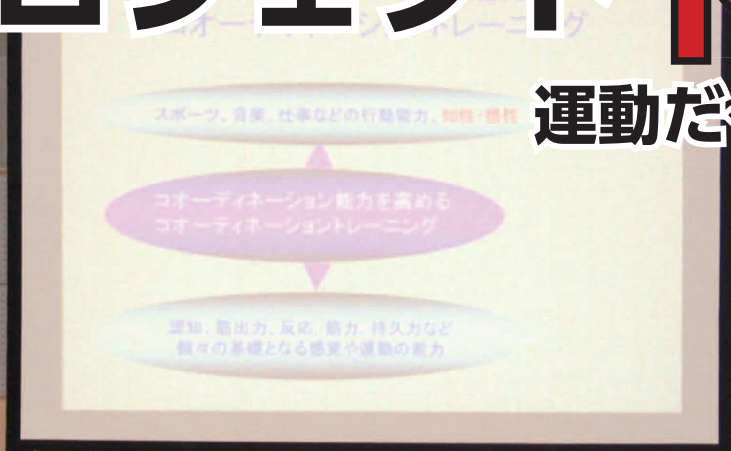




“運動・スポーツで子どもたちを豊かに育み、そして輝かせる”

プロジェクトK

運動だ〜いすき



◆パネルディスカッション
 コーディネーター 徳島大学大学院教授 荒木 有田 秀夫 氏
 嘉麻市立とんり保育所保育士 有田 享甫 氏
 嘉麻市立嘉穂小学校教諭 金澤 貴子 氏
 福岡県立嘉穂総合高等学校 橋本 和朗 氏
 嘉麻市立大隈城山校教諭

◆基調講演
 演題 アスリートによる「健康力が高いまち」の創造
 講師 朝原 宣治 氏
北原オリベ株式会社 朝原宣治氏

このシンポジウムは、全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金を受けて実施するものです。

【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

嘉麻市スポーツシンポジウムを開催しました！
 テーマは「プロジェクトKによる人づくり、地域づくり」

10月18日、嘉穂総合体育館において、嘉麻市スポーツシンポジウムが「プロジェクトKによる人づくり、地域づくり」をテーマに開催されました。

市では少子高齢化や人口減少という深刻な状況を打開するため、地域資源の発掘、観光や特産品のPRなど嘉麻市の魅力を全国に発信するとともに、一人でも多くの人に「嘉麻市に住みたい」と思ってもらえるよう、教育の充実により市への定住化を目指しています。

徳島大学大学院の荒木秀夫教授が提唱するコーディネーショントレーニングは、身体と脳への刺激を通じて、運動能力だけではなく豊かな知性や感性を育むトレーニングです。

子どもの体力向上を目的として平成22年から始めたコーディネーショントレーニングによる運動指導は、現在「プロジェクトK」と称して乳幼児から高齢者、障がい者

に至るすべての市民への拡大を目指し、段階的に普及を進めています。

今回のシンポジウムは、プロジェクトKの取り組みやコーディネーション理論について理解を深め、多くの人に「プロジェクトKによる人づくり、地域づくり」に参加いただけるよう開催しました。

シンポジウムは3部構成で、第1部は元陸上日本代表で北京五輪男子400mリレー銅メダリストの朝原宣治さんの基調講演。第2部は荒木秀夫教授とコーディネーショントレーニングを実践されている3人のパネリストとのパネルディスカッション、第3部は朝原さんと荒木教授による陸上教室を行いました。

基調講演

約130人が参加した基調講演のテーマは「アスリートによる健康力が高いまちの創造」。

北京五輪のリレーを振り返りながら、リレーにおける適材適所や信頼関係の重要性がまちづくりにも活かせることが紹介されました。また、2020年東京オリ

ンピック・パラリンピックの開催に向けてアスリート選手の自立が大きなテーマであることや、アスリートの経験を今後の社会貢献に繋げていくことの重要性についても紹介されました。

その他、中学時代にハンドボール部で、全国大会出場を経験し、それまでの奮闘や、陸上を始めたきっかけなどが紹介されました。

基調講演の最後には、地域全体で子ども達を育てていく地域スポーツクラブの必要性や自身が主宰する陸上競技クラブ「NOBY T&F CLUB」を立ち上げたきっかけ、スポーツと健康・文化を繋ぎ合わせた参加型のまちづくりの重要性について紹介されました。

パネルディスカッション

約150人が参加したパネルディスカッションでは、コーディネーターに荒木教授、パネリストには大隈城山校教諭の橋本和朗さん、どんぐり保育所保育士の有田享甫さん、嘉穂小学校教諭の金澤貴子さんの3人と、特別コーディネーターに朝原さんを迎え、それぞれのコーディネ

ナーシヨントレーニングの実践などについて紹介がありました。

まず、コーディネーション理論の概要説明やコーディネーションシヨントレーニングを通じて荒木教授が説明されました。

「身体運動は、身体の問題ではなく脳の潜在的能力を発達させること」という考え方に基いてコーディネーション理論を考え始めたことや、人間の脳は年齢に応じて学び方が違うことから、年齢に応じたコーディネーショントレーニングが必要であること。また、才能の開花は遺伝子によるものは僅かであり、ささやかな、ちょっとした工夫によって能力は伸びていくことなどが紹介されました。

パネリストの橋本さんから、アスリートの育成を目指してポディスタビライゼーショントレーニングや筋錯覚運動など科学的なトレーニングや体幹を鍛えるトレーニングを20年前から取り組んできたこと、市のスポーツ推進計画策定への協力を通じて荒木教授のコーディネーショントレーニングの必要性に共感

したことなど紹介されました。

また、コーディネーショントレーニングが発達障がい

の理解について効果的であることも紹介されました。今後は、朝原さんのような息の長いアスリートや東京オリンピック・パラリンピックに出場できる人材、日本を代表する選手を嘉麻市民から育成し誕生させることを目指し、今後もコーディネーショントレーニングを推進していくと述べられました。

パネリスト二人目の有田さんからは、保育士として勤務する中で、運動遊びに興味があり、運動は運動機能を伸ばすものという考え方だったのが、コーディネーショントレーニングに出会い、適切な運動は運動機能だけではなく、子ども達の心や将来形成にまで影響することを学んだことが取り組みのきっかけであると述べられました。

また、保育所で実践しているコーディネーショントレーニングについても紹介があり、子ども達がどのように変化したのか「体、心、社会性」の3つに分けて紹介されました。

パネリスト三人目の金澤さ

んからは、保育所でコーディネーションシヨントレーニングを経験してきた1年生が、椅子に安定して座れていたこと、人の話をしっかり聞くことが出来ていたことなどに着目し、大隈小学校時代に初めてトレーニングを導入したことが紹介されました。

また、引き続き取り組んでいる嘉穂小学校のトレーニングの様子や体力テストの結果から見たコーディネーショントレーニングの効果についても紹介されました。

陸上教室

パネルディスカッション終了後、朝原さんと荒木教授による陸上教室が開催され、市内の小中学生約40人が参加。

陸上競技の練習で取り入れられるスキップや足幅を広げて走る練習方法など指導を受け、子ども達は、朝原さんのしなやかな身のこなしや跳躍の高さに驚きながら、日ごろやり慣れないステップに少し戸惑いながらも真剣に取り組んでいました。



動きの型を揺らす…

文責・荒木 秀夫

「正確に投げること」から、「正確なフォームで投げる」とにすり替わる…。つまり、

マットへ正確にボールを投げるのが目的だったはずが、いつの間にかフォームを追及することに変わってしまうことです。これらは、場合によっては矛盾しません。その場合とは、2つのことが考えられます。

一つは、初心者のように未熟な段階でボール投げの練習をする時、そして、もう一つは固定化された条件でボールを投げる時です。

まず、未熟な段階についてですが、初心者にとってフォームの型をつくることは、最小限の技術を得る上で必要なことです。まったく手探りの段階で、どんなに優れたフォームを観察しても、その視覚的なイメージが実際の自分のフォームと一致しているかどうかを判断することはできません。それに最小限のフォームを学習することになります。何となくフォームがそれらしくなる

きます。すなわち、型を固めていくことと、型を揺らすことに集中することです。型を固めるといのが「固定化された条件で…」につながり、型を揺らすことは、条件が固定化されない時に発揮される技術につながります。

どんなスポーツでも、固定化された条件下にはありません。かつて「オープンスキル」と「クローズドスキル」といった言葉がよく使われました。しかし、スポーツの習熟に伴って、両者とも使い分けが必要になってきます。陸上や体操はクローズドスキルである、球技や格技はオープンスキルであるといっても、あくまでも相対的なもので、コーディネーション運動として捉えると逆の方向のスキルが重要になってきます。その差がスポーツの技術を最も決定づけるものとなるでしょう。

この別れ道で、いかに「揺らす」かが、コーディネーション能力における分化能力の本質的な課題となります。要するに、「分化の分化能力」ということです。次号から、もう少し具体的にこの点に触れてみることにします。



乳児シリーズ vol.9

移動運動から学ぶ“空間認知”



赤ちゃんが認知する空間は、決して広くはありません。私たち大人にとっては少々離れた景色でも遠近感を持って観ることができますが、赤ちゃんにとっては、たかだか10数メートルといったところが限界です。おそらく遠い山、近い山の区別はないでしょう。しかし、前号で述べたハイハイ以降からの移動運動の発達による“受動的な景色”から“能動的な景色”への移行と、それらの結びつきは遠近感を大きく飛躍させることとなります。

ハイハイで前進すれば、目に映る景色が徐々に変化します。遠くの小さな景色が徐々に大きくなりますが、それは赤ちゃんにとっては新鮮なものとして感じることでしょう。その前段階として、空間認知は、まだ移動ができない時に目の前に何かを見せられると手を伸ばすという“リーチング”がもととなっています。神経学上、重要な検査ともいえますが、リーチングは、あくまでも空間をつかむ過程で非常に重要な行為です。何かをつかもうとすることは、視覚に映る物体が自分の体からどのくらい離れているかを自分の手の伸び縮みによって理解することとなり、“近い”、“遠い”の基本的な観念が生まれてきます。

ハイハイから、やがてよちよち歩きへと変わると、「自

分の体との関係」から「回りの環境との関係」へと変化することになります。つまり、「自分の体からどのくらい離れているか」という理解に、「自分の体はどこにあるのか」という理解が加わってきます。ハイハイの時には、極端に広い場所と比べると、むしろ少々狭い、例えば普通の家での普通の部屋の中の方がハイハイを行おうとする傾向が見られます。これは目標を持つことができるからです。広いグラウンドであっても、誰かが目の前で手を差し伸べて、「こっち、こっち、おいで、おいで…」と誘うとハイハイするでしょう。目標があるからです。

ここで、一つのことに注目しましょう。それは、目標に向かうハイハイから目標を探すハイハイ、よちよち歩きへと変化する瞬間です。この時に、赤ちゃんは知性の発達が促されることとなります。赤ちゃんがいる皆さん、部屋を見渡して見てください。部屋の中はどんな様子でしょうか。実は、ちょっとした工夫をすれば、赤ちゃんの脳と心の発達は大きく変わります。どうすれば良いのか、どんな工夫をすれば良いのか…。これが次回のテーマです。

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3）～

コーディネーショントレーニングは、赤ちゃんの脳の発達を促し、脳の発達に非常に関連しています。運動というと走ったり、跳んだり、ボールを投げたりする事をイメージしますが、生まれたばかりの赤ちゃんでも運動は始まっています。赤ちゃんの運動にとって一番大切なことは、感覚刺激をどのように与えるかということです。

これまで、家庭でできるコーディネーショントレーニングの乳幼児編として平成26年度11月号で紹介した“たかいたかい”平成27年度7月号で紹介した“ゆらし”に引き続き、今回は、“ハイハイ”を紹介します。

ハイハイ

赤ちゃんが“ハイハイ”をしている時に、お父さんやお母さんが横から手をたたいて音を鳴らしたり声をかけたりすると、赤ちゃんは音や声の方向に顔を向けて進む方向を変えようとします。この“ハイハイ”の方向を変える動きが、体幹のねじりのトレーニングになります。このことが、やがて肩の関節を発達させ、次に肘の関節、そして手首の関節という順に発達していきます。このように運動は、身体の「軸」いわゆる体幹から手先・足先に向かって発生していきます。この“ハイハイ”の中には、赤ちゃんが最初に運動を始める“寝返り”同様たくさんの刺激を学ぶことになり、脳の発達においても非常に重要な運動です。

※ ポイントは、赤ちゃんの視線にあうような形で呼ぶことです。

【パターン1】

赤ちゃんと対面するような形をとり、進行方向の斜めから声をかけ赤ちゃんの進行方向を右や左に移動させ方向転換させる。



【パターン2】

赤ちゃんの進行方向の真横から声をかけたり、音をだしたりして赤ちゃんの進行方向を90度方向転換させる。



【パターン3】

赤ちゃんの進行方向の真後ろから声をかけ、赤ちゃんの進行方向を180度方向転換させる。

