

第 2 期 嘉 麻 市

スポーツ推進計画

～ ひとをつなぎ、地域をつなぎ、まちをつなぐ ～



令和 6 年 3 月
嘉 麻 市

はじめに

「スポーツ基本法」において、スポーツは世界共通の人類の文化であり、スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは全ての人々の権利であると定められています。また、国民生活において多面にわたるスポーツの果たす役割の重要性が定められています。



本市においては、単にスポーツ参加の機会を保障するということに限らず、運動・スポーツの社会的意義の重要性を広く市民に理解してもらい、地域におけるコミュニティづくりと地域の活性化という意識を高めるスポーツ推進策が必要であると考え、平成26年度に第1期となる「嘉麻市スポーツ推進計画」を策定し、様々な立場の人が集まって、乳幼児（胎児）から高齢者、障がいのある人に至るすべての市民を対象に、誰もが健康で活動的な生活ができ、生きがいをもつまちづくりを目指すため、「プロジェクトK」に基づき、「荒木式コーディネーショントレーニング」による運動指導を通じて、まちづくりと地域の活性化に努めてまいりました。

期間中においては、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会等を契機に、スポーツに対する関心や機運が高まる一方で、新型コロナウイルス感染症のパンデミック、地球温暖化と気候変動による激甚災害の増加、ロシアウクライナ情勢による世界経済への影響など、本市を取り巻く環境は急激に変化しています。

こうした社会情勢を踏まえ、既存の枠組みや考え方にとらわれずに柔軟な対応を心がけ、引き続き「荒木式コーディネーショントレーニング」を取り入れた「プロジェクトK」を通じて、運動の本来の目的である知性、感性を育み「人材宝庫のまち、嘉麻市」の実現に向けて、今後の10年間の本市におけるスポーツ推進の指針となる「第2期嘉麻市スポーツ推進計画」を策定しましたので、スポーツを通じたさらなるまちづくりと地域の活性化に力を注いでまいります。

結びに、このたび第2期計画策定に際し、貴重なご意見・ご提言を賜りました市民の皆様をはじめ、徳島大学名誉教授であり、独自のコーディネーション理論を提唱される荒木秀夫氏、嘉麻市スポーツ推進審議会委員の皆様にご議論いただくとともに、関係団体の方々からご意見をいただきました。改めて深く感謝申し上げますとともに、今後、本計画の実現に向け、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和6年3月

嘉麻市長 赤間幸弘

第2期嘉麻市スポーツ推進計画《目次》

第1章	第2期嘉麻市スポーツ推進計画の策定にあたって	1
1	第2期計画策定の趣旨	1
2	第2期計画の位置づけ	2
3	第2期計画の期間	2
4	第2期計画におけるスポーツ推進の方向性	2
	「荒木式コーディネーショントレーニング」とは	3~4
	人材育成を目指す“嘉麻市モデルとは	5~6
5	本市におけるこれまでの取り組みと評価	7~11
第2章	スポーツを取り巻く環境	12
1	スポーツを取り巻く社会環境の変化	12~14
2	嘉麻市の小学校児童・中学校生徒における体力の推移	15~16
3	嘉麻市社会体育施設の現状	17
第3章	第2期計画の基本方針	18
1	基本理念	18
2	基本目標と計画の体系	19
第4章	第2期計画の基本施策	20
1	1-1) プロジェクトK推進事業	20~22
2	1-2) 地域コミュニティ活性化事業	23
3	1-3) 指導者育成・養成事業	23
4	2-1) スポーツ施設の整備・維持管理事業	24
5	2-2) スポーツ大会誘致・支援事業	24
第5章	第2期計画の推進	25
1	協働による推進	25
2	情報の発信による推進	25
3	計画の進行管理	25

第6章 プロジェクトKが推進する 荒木式コーディネーショントレーニング…………… 26

- 1 荒木式コーディネーショントレーニングの考え方…………… 26～28
- 2 誰もが秘めているコーディネーション能力…………… 29～35
- 3 荒木式コーディネーショントレーニングの進め方…………… 36～40
- 4 魅力に満ちたスポーツ環境の整備…………… 41
- 5 競技力向上とトレーニング理論の普及…………… 42～43
- 6 スポーツとライフスタイル ～食と運動のコーディネーション～…………… 44
- 7 スポーツと運動を支える「食事」の問題…………… 45

参考資料…………… 46

- 1 用語解説…………… 46～47
- 2 嘉麻市スポーツ推進審議会委員名簿…………… 48
- 3 計画策定経過…………… 49
- 4 コーディネーショントレーニングの凡例…………… 50～51

第1章 第2期嘉麻市スポーツ推進計画の策定にあたって

1

第2期計画策定の趣旨

平成23年8月にスポーツを通じて「国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む」ことができる社会の実現を目指すため、「スポーツ基本法」が制定され、平成24年3月にはスポーツ基本法の理念を具体化し、スポーツ立国実現のための具体的施策等を規定した「スポーツ基本計画」が策定されました。

また、平成27年10月には厚生労働省から障がいのある人のスポーツを移管し、省庁間の重複を調整して効率化を図るとともに、新たな相乗効果を生み出すものとして「スポーツ庁」が創設されました。

令和4年3月に策定された「第3期スポーツ基本計画」においては、平成29年4月に策定された「第2期スポーツ基本計画」の中長期的な基本方針を踏襲しつつ、第2期計画中に生じた社会変化や出来事等を踏まえ、国民がスポーツを「する」「みる」「ささえる」ことを真に実現できる社会を目指すため、「つくる／はぐくむ」「あつまり、ともに、つながる」「誰もがアクセスできる」という3つの新たな視点による重点施策が示されました。

福岡県においては、平成26年3月に「誰もが気軽にスポーツに親しむ環境の整備とスポーツをとおした元気で活力のある県民生活や地域社会の創造」を基本理念とした「福岡県スポーツ推進計画」が策定されました。

平成30年12月には福岡県の持つスポーツ環境の強みやスポーツの力を最大限に活用し、スポーツの力で県民生活をより豊かに、福岡県をより元気にする「スポーツ立県福岡」を目指すことが後期計画において示されました。

本市においては、平成26年3月に、「スポーツと健康運動で人、地域を元気にする」を基本理念とした「嘉麻市スポーツ推進計画」を策定し、様々な立場の人が集まって、子どもだけではなく、高齢者、障がいのある人に至るすべての市民を対象に、誰もが健康で活動的な生活ができ、生きがいをもつまちづくりを目指す「プロジェクトK」を推進してきました。

「プロジェクトK」はスポーツを中心とした地域活性化の取り組みであり、「荒木式コーディネーショントレーニング」を中心にプログラムが構成されます。

本市では、新たに「ひとをつなぎ、地域をつなぎ、まちをつなぐ」を基本理念として、「プロジェクトK」を継承し、身体、脳、心を育み、すばらしい人材育成を目指し、「人材宝庫のまち、嘉麻市」の実現に向けて、スポーツが持つ素晴らしい効果を、単にスポーツ競技に限ることなく推進いたします。

また、スポーツや健康運動を通じて、子ども達の体力・学力の向上や、元気で希望に満ちた感性を育む活動、発達障がいや障がいのある子どもの機能の回復、青壮年・高齢者の健康づくり、生きがいづくりに限らず、仲間づくりを通じた地域コミュニティの形成を図りつつ、さらにはまちづくりへとつながるスポーツ文化をさらに推進するため「第2期嘉麻市スポーツ推進計画」を策定します。

本計画は、スポーツ基本法第10条第1項に規定する「地方スポーツ推進計画」であり、国が示した「第3期スポーツ基本計画」を参酌して、本市がスポーツを推進するうえで目指すべき施策の方向性や取り組みを体系的に示したものです。

また、本計画は、本市においてスポーツを推進していくための分野別計画の1つとして、本市の市政運営の基本方針である「嘉麻市総合計画」をはじめ、関連する分野別計画等との整合を図り、嘉麻市スポーツ推進審議会からの答申を踏まえ策定したものです。

本計画の期間は、令和6（2024）年度から令和15（2033）年度までの概ね10年間とします。ただし、計画期間中であっても、新たに取り組むべき事項や社会情勢の変化などで計画の見直しが必要な事項等が生じた場合は、必要に応じて見直すこととします。

嘉麻市におけるスポーツ推進の方向性として、単にスポーツ参加の機会を保証するというにとどめず、運動・スポーツの社会的意義の重要性を広く市民に理解してもらい、地域におけるコミュニティづくりと地域の活性化を図り、市民のスポーツへの関心を高めるため、第1期である「嘉麻市スポーツ推進計画」（平成26年3月策定）を踏襲して、徳島大学名誉教授の荒木秀夫氏が提唱する「荒木式コーディネーショントレーニング」を用いた「プロジェクトK」によるスポーツ推進に取り組みます。



【コーディネーショントレーニングの様子】

荒木式コーディネーショントレーニングとは

徳島大学名誉教授の荒木秀夫氏が提唱する脳科学、認知科学などに基づいた、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が「荒木式コーディネーショントレーニング」です。

荒木秀夫氏の理論によると、人間の視覚、聴覚などの感覚能力や、筋力、持久力、反射などの個々の運動能力は他の動物と比べて劣っていますが、それぞれの能力を組み合わせる能力は優れているとしています。そのため、一つひとつの能力がどんなに優れていても、それを組み合わせる能力が低いと「上手くできない」ということが起こります。

体力テストの成績は良いのに、スポーツをすると動きがぎこちなく、怪我もしやすいということが、その例として挙げられます。人間は様々な能力を組み合わせることによって、スポーツや音楽、コミュニケーション、仕事などの創造的な動きを発揮することになり、このことによって身体能力に限らず、知性や感性を発達させることになるわけです。

個々の能力を上手に組み合わせる能力がコーディネーション能力であり、この能力を高めるための理論と実践がコーディネーショントレーニングです。

【4つのコーディネーション能力群】

「荒木式コーディネーション能力」は、脳神経系の仕組みから多くの能力に区分されますが、全体として4つの能力群として、また、3つの発達段階にまとめられます。

運動実践で捉えるコーディネーション能力の構造			
第1の段階	身体能力の基礎となる能力	平衡能力群	姿勢バランスや動きの基準値を正確に定める能力
第2の段階	豊かな運動と多彩な運動を発揮する能力	定位分化能力群	情報を正確に分析し、適切な反応をする能力
		反応リズム能力群	動きに必要な時間と空間を正確につなげて調整する能力
第3の段階	創造性に満ちた運動を発揮する能力	運動結合変換能力群	個性的な創造と柔軟性に満ちた運動を発揮する能力

※P32～35に、4つのコーディネーション能力群の説明を掲載しています。

プロジェクトKで取り組む「荒木式コーディネーショントレーニング」

嘉麻市では、「荒木式コーディネーショントレーニング」による運動指導を通じて、まちづくりと地域の活性化を進めています。「荒木式コーディネーショントレーニング」はスポーツや運動に限らず、児童・生徒の学習支援、発達障がいのある子どもの支援、高齢者の健康増進など、将来的に幅広い活動を視野においています。人間の能力は、運動が得意、音楽が得意、勉強ができるといったように、実に個性的です。そして、苦手なものもあります。しかし、この人間の能力は土台がしっかりしていれば、いろいろな能力が相互に関連し合いながら向上し、楽しくいろいろなことができ、豊かな人間性を育むことができるのが本来の姿です。

この背景として、現代の科学によって運動がいかにより多くの能力に関係しているかが指摘されるようになったことがあります。それは、単に健康のために良いとか、病気の回復に良いとかといった、単に身体に関係することだけではなく、知的能力やコミュニケーションの能力にも関係していることが分かってきたことです。

運動・スポーツで子ども・市民の生きる力を育む

“プロジェクトK（嘉麻市モデル）”

脳の科学、身体の科学の発展に伴い、21世紀の人間観は大きく変わった



20世紀の後半から、脳科学、認知科学などの発展により、運動が知性、感性に大きく影響することが明らかにされてきました。こうした知見が「荒木式コーディネーショントレーニング」の理論的背景にあります。

運動・スポーツは、身体だけでなく、脳の潜在的な能力を発達させるという科学的原理がブレイン・コーディネーション理論



嘉麻市で展開するコーディネーショントレーニングは、体力・運動能力だけではなく、知的能力の発達、情緒的な安定や創造性豊かな人格形成を目指すことを目的としています。スポーツ施設での運動に限らず、学校、職場、家庭においても、誰もが簡単にできる一つの工夫が、人間の様々な能力を発達させることが多くあります。

家庭、学校、地域において、体系的なコーディネーショントレーニングの普及によって、全ての市民がスポーツを通じて、身心ともに豊かな生きる力を獲得する

音楽、コミュニケーション、思考力、豊かで創造的な運動が関係しています。人間の「動き」は、多くの神経系の回路が複雑に関係し合いますが、その土台となる共通した部分を刺激することによって、しっかりとした「学ぶ力」を得ることになり、いろいろな能力を同時に引き出すこととなります。これを目的とする運動指導が、「荒木式コーディネーショントレーニング」です。

※P26～28に、荒木式コーディネーショントレーニング理論の詳細を掲載しています。

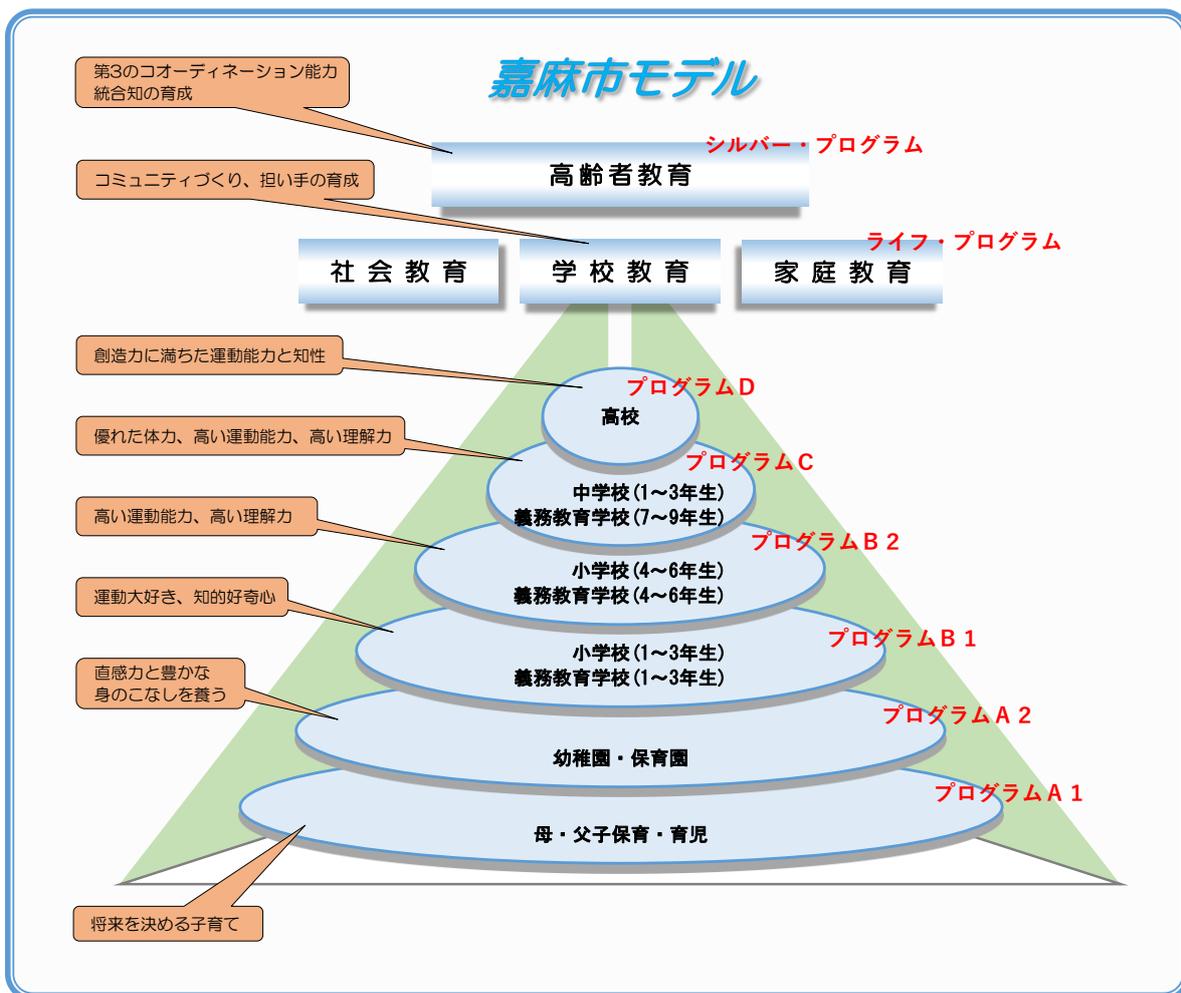
人材育成を目指す “嘉麻市モデル”

「プロジェクトK」は、人材輩出・育成、地域の活性化をスポーツ・運動、日常の生活活動の改善を通して推進することを目的とする行政と市民の協働の取組みを指します。その活動全体を嘉麻市の状況に応じて、独自の方法で進める体制が“嘉麻市モデル”となります。

プロジェクトKは、各年代を対象としたコーディネーショントレーニングのプログラムによって構成され、多くの団体、個人の協働と連携によって市民の間に幅広く普及させることを目標にします。

プログラムは、各年齢層を対象とした8つのプログラムを基本にし、さらに障がいのある人や障がいのある子ども、スポーツ少年少女、スポーツ選手を対象とした、さまざまな目的に応じたコーディネーショントレーニングのプログラムや、身体運動や身のこなしを通じた知性、感性の育成を目的としたプログラムも含まれます。

プロジェクトKにおけるコーディネーショントレーニングプログラムのねらい



※P20~22に、プログラムの概要を掲載しています。

“プロジェクトK（嘉麻市モデル）”は、すべての市民を対象にする

“プロジェクトK（嘉麻市モデル）”では、いろいろな年代、階層に応じたプログラムを準備しています。それらは、人間が本当に学ぶべきこと、経験すべきことを、人工的な環境の中でも次の能力へとつなげるための「本来の自然な刺激」によって能力を発達させようとする「荒木式コーディネーショントレーニング」のプログラムによって構成されています。

「プロジェクトK」では、これらの実践を、一つひとつを確かめながら、さらに良い方法を見つけていくことが活動の大きな柱となっています。

“プロジェクトK（嘉麻市モデル）”は、すべての市民を対象にしています。コーディネーショントレーニング指導によって、身体、脳、心の育みを通じた人材育成を目指すのが最大の目的となります。

“人材宝庫のまち、嘉麻市”の実現に向かっていきましょう。

プロジェクトK（嘉麻市モデル）のポイント

1. 「まちも、わが子も、この程度」という考えを克服する

→「わずかな工夫」によって、人間は大きく成長することへの理解。

→誰もが、「なんだか、希望が持てる」という思いを抱く……………**人々の希望**

2. お金をかけず、できることから始める

→今の条件で、創意と工夫で成果を得る……………**親と指導者のやりがい**

3. 子どもが変われば、大人も変わる

→家庭と官民組織を超えて、子育てを！！

子育てを通じた社会人教育……………**育てて、育つ大人たち**

4. 小さく産んで、ゆっくり育ててビックバン

→まずは、少人数であっても、志をひとつにし、

誰もが貢献できる分野を見出して、まちを変える……………**嘉麻市への誇り**

5. コーディネーションからコミュニケーションへ

→少数であっても、協力できる人・学校・施設のネットワークから

堅実に始め、至るところでコミュニケーション。

挨拶と笑顔に満ちた嘉麻市へ……………**まちの活性化**

6. コミュニケーションからコミュニティへ

→子どもから大人までの生涯学習、生涯スポーツを通じて、

人材発掘、人材育成、人材創出のまち、嘉麻市へ……………**人材創出のまち、嘉麻市へ**

嘉麻市モデルの目的は、

“人材宝庫のまち、嘉麻市”

にあります。

※P20～22に、プログラムの概要を掲載しています。

■嘉麻市スポーツ推進計画の策定（平成26年3月）

「嘉麻市スポーツ推進計画」では、基本理念の達成のため、4つの基本目標を掲げ、計画を推進し、「荒木式コーディネーショントレーニング」を取り入れた「プロジェクトK」に基づき、子どもだけではなく、高齢者、障がいのある人に至るすべての市民を対象に、誰もが健康で活動的な生活ができ、生きがいをもつまちづくりを進めるためのプログラムを提供し、運動とスポーツを通じた地域の活性化と人材育成を目指す取り組みを行ってきました。

◆4つの基本目標のこれまでの取組

基本目標① スポーツによる地域の活性化	
1-1	スポーツ推進委員・指導者派遣事業
	・学童保育所出前講座 ・親子ふれあい運動教室 ・コミュニティ創造事業 ・その他
1-2	スポーツ情報提供事業
	・広報誌での「荒木式コーディネーション理論」の掲載 ・広報誌、ホームページでの各種教室の開催情報の提供 ・ホームページでの「プロジェクトK」や「荒木式コーディネーショントレーニング理論」の情報提供等
1-3	スポーツによるコミュニティ創造事業
	・ふれあい・いきいきサロン団体出前講座
1-4	スポーツ・健康教室開催事業
	・リズム体操教室 ・リフレッシュヨガ教室 ・悩み解消！トレーニング教室 ・その他
1-5	スポーツ大会誘致・スポーツ大会支援
	・フットサル県リーグ ・全日本フットサル選手権福岡県大会 ・九州女子フットサル大会福岡県大会 ・JFA 全日本 U-18 フットサル福岡県大会 ・全国高等学校駅伝大会福岡県予選 ・その他

基本目標② スポーツ環境の整備	
2-1	スポーツ施設情報提供事業
	・ウォーキング・ジョギングマップの作成及び設置 （嘉穂総合運動公園・サルビアパーク・山野運動公園・織田美術館周辺） ・ウォーキングイベントの開催
2-2	人間に有益なスポーツ運動施設の改善事業
	・ウォーキング・ジョギングマップの作成及び設置 （嘉穂総合運動公園・サルビアパーク・山野運動公園・織田美術館周辺） ・保育所、幼稚園、学校等で実施するトレーニングで使用する道具の工夫（CTボール、フープ、積み木） ・陸上競技場の走路を人の心を落ち着かせ、集中力を高める青色に変更
2-3	自然のなかでの豊かな運動環境の開発事業
	・文化財係と連携し、市内の史跡を巡るコースでのウォーキングイベントの開催

基本目標③ 生涯スポーツの推進	
3-1	子育て・子育て支援事業（プログラムA1）
	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもクリニック（対象：3歳未満） ・保育園出前講座 ・「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）」を作成し、子育て支援課に依頼して母子手帳と一緒に配布 ・「コーディネーショントレーニングDVD」を作成し、公立保育園、私立保育園等に配布
3-2	保育・幼児教育の推進事業（プログラムA2）
	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもクリニック（対象：3歳～6歳） ・保育園、幼稚園等出前講座 ・外部指導者による「荒木式コーディネーショントレーニング」の指導を実施 ・「コーディネーショントレーニングDVD」を作成し、公立保育園、私立保育園、私立幼稚園等に配布
3-3	小学校(1～3年生)、義務教育学校(1～3年生)のスポーツ運動を通じた総合教育の推進事業（プログラムB1）
3-4	小学校(4～6年生)、義務教育学校(4～6年生)のスポーツ運動を通じた総合教育の推進事業（プログラムB2）
3-5	中学校(1～3年生)、義務教育学校(7～9年生)のスポーツ運動を通じた総合教育の推進事業（プログラムC）
	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもクリニック（対象：小学校、中学校、義務教育学校の児童・生徒） ・市内小学校、中学校、義務教育学校でのスポーツ推進課職員による「荒木式コーディネーショントレーニング」の指導を実施 ・「コーディネーショントレーニングDVD」を作成し、市内各小学校、義務教育学校、学童保育所に配布
3-6	高校生、青年のスポーツ運動の普及と社会人基礎力の育成事業（プログラムD）
	<ul style="list-style-type: none"> ・未実施
3-7	生涯学習、社会人学習としてのスポーツ活動支援事業（ライフ・プログラム）
	<ul style="list-style-type: none"> ・健康運動教室において「荒木式コーディネーショントレーニング」の指導を実施 ・「荒木式コーディネーショントレーニング」のポスターを作成し、全世帯に配布 ・行政区や公民館での出前講座
3-8	高齢者の生きがいある生活実現のための事業（シルバー・プログラム）
	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者介護課主催の健康教室において「荒木式コーディネーショントレーニング」の指導を実施 ・ふれあい・いきいきサロン団体への出前講座 ・行政区や公民館での出前講座 ・「コーディネーショントレーニングDVD」を作成し、市内高齢者施設に配布

基本目標④ 競技スポーツの推進		
4-1 各種競技大会、未経験の競技体験会の開催事業		
<ul style="list-style-type: none"> ・嘉麻市民総合体育大会 ・ふくおか子ども駅伝 ・その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・福岡県民スポーツ大会 ・カヌー教室 	<ul style="list-style-type: none"> ・嘉麻シティマラソン ・ボルダリング教室
4-2 子ども達のスポーツと競技力向上への関心を高める事業		
<ul style="list-style-type: none"> ・トップアスリートによる運動教室 (バスケットボール・野球・バレーボール・卓球・バトミントン) ・ドッチボール大会 ・小学校児童を対象に「荒木式コーディネーショントレーニング」教室の実施 ・SOMPOボールゲームフェスタ 		
4-3 指導者養成・育成とスポーツ科学の普及事業		
<ul style="list-style-type: none"> ・小学校教員等を対象に「荒木式コーディネーショントレーニング」研修を実施 		



【コーディネーショントレーニング指導者育成研修会】

◆4つの基本目標の実績・課題・今後の取り組み

基本目標① スポーツによる地域の活性化
【実績】
<ul style="list-style-type: none"> 各種運動教室、出前講座等を実施し、市民に対してスポーツ機会の充実を図り、健康づくりに取り組みながら、新たな地域コミュニティの形成・活性化の支援に努めました。 各種運動教室、出前講座等を実施することにより、スポーツ推進委員やスポーツ活動指導員の指導力、企画力、連絡・調整能力の向上に努めました。
【課題】
<ol style="list-style-type: none"> ①地域コミュニティづくりの推進。 ②多様性に応じたスポーツ活動の推進。 ③各種運動教室、出前講座等において、新たな参加者及び参加団体の獲得。

基本目標② スポーツ環境の整備
【実績】
<ul style="list-style-type: none"> コーディネーショントレーニングを実施する際に、道具(CTボール、フープ、積み木)の形状や色を工夫して、脳に適切な刺激を与えるものを使用しました。 「荒木式コーディネーショントレーニング理論」に基づいたウォーキング方法を記載したウォーキング・ジョギングマップを市内4箇所(嘉穂総合運動公園・サルビアパーク・山野運動公園・織田美術館周辺)に設置し、マップを活用したウォーキングイベントを実施しました。
【課題】
<ol style="list-style-type: none"> ①地域活動において、多様性と調和を育むことができる人材の育成。 ②スポーツ施設の老朽化・耐震化対策。 ③スポーツ施設の有効利用化及び利用率向上。 ④ウォーキング・ジョギングなどの手軽な運動に最適な運動環境の整備。

稲築山野運動公園ウォーキング・ジョギングコースマップ

ウォーキングを工夫していませんか?
ウォーキングは、歩き方を工夫することで効果が違ってきます。少し歩幅を広げたり姿勢を変えただけで、体力を楽に動かすのバランスを整え、足の動きも改善されます。

体力に合わせた目標を設定しませんか?
健康のためのウォーキングでは、健康に歩幅が広がり歩く速さも違ってきます。この歩幅と速さを、もっと意識して変化させてみましょう。

目標を立てましょう!! 楽な歩き方で1周し、あなたの1周の歩数を測りましょう!!

目標1 あなたの1周の時間を10%短縮してみましょう!
血液の流れが良くなります。有酸素能力が高くなることにも、いい効果を生み出されます。

目標2 あなたの1周の歩数を10%減らして歩きましょう!
運動不足の人は、筋力が弱し、速さを減らすことによって、いい効果を生み出されます。

例えば、あなたの1周が10分、1,200歩とします。

目標1 9分を目標に歩いてみましょう!
目標2 1,000歩を目標に歩いてみましょう!
時間や歩数も減るようになり、少しずつ目標を高くしていきます!!

交通ルールを守って歩きましょう!!
横断歩道や歩道がある場所を歩きましょう!

体の感覚をつかめますか?
胸の振り方や上体の姿勢をいろいろ変えて、少しでも楽なウォーキングのフォームを探ります。速さによって、足裏が地面に置く場所が違ってきます。その違いを感じるように歩いてみましょう。

いくつかの歩き方、走り方を試してみましょう!
“膝ひく”や“走る運動”は、脳にいい効果をもたらします。

ウォーキングとジョギングを混ぜてみましょう。
ウォーキング中に、時々ジョギングを繰り返します。胸の振り方、上体の前後の傾けと振り方など、楽な歩き方とともに、楽な走り方も探ってみましょう。

目標4 普段の歩拍数を数えてみましょう!
体力が高まることで歩拍の数は減っていきます。ウォーキング、ジョギングの効果も確かめましょう。

自費で運動は、脚にも身体にも効果的です。でも、歩きたい運動が定常的になり、楽な歩幅は、「運動中に楽しく歩けること」です。またとなく「運動でも身体は動かす。日頃の健康維持も心配がある方は、健康診断を忘れずに!

高崎市教育委員会 徳島大学名誉教授 荒木秀夫 監修

※市内4箇所(嘉穂総合運動公園・サルビアパーク・山野運動公園・織田美術館周辺)にウォーキング・ジョギングマップを設置しています。

基本目標③ 生涯スポーツの推進

【実績】

- ・「家庭でできるコーディネーショントレーニング（乳児編）」を作成し、子育て支援課と連携して、母子手帳交付の際と一緒に配布しました。
- ・「コーディネーショントレーニングDVD」を作成して、市内の保育園、幼稚園、小学校、学童保育所に配布しました。
- ・乳幼児、児童、生徒に対しては、出前講座や運動指導を実施し、運動を通じた体力向上、運動能力向上を図るとともに、身体活動を通じた学力の向上、スポーツへの参加意欲を促し、豊かな感情と知的好奇心の育成に努めました。
- ・高齢者に対しては、各種運動教室や出前講座を開催することにより、スポーツ機会の充実を図り、健康づくりに取り組みながら地域コミュニティの形成ができるよう支援に努めました。
- ・子どもの発達に不安のある家庭を対象に、「こどもクリニック」を実施し、聞き取りや行動分析から診断を行い、子どもの発達・発育及び保護者の育児に対しての不安や悩みなどについてコーディネーション理論の観点からアドバイスを行い、子育て支援に努めました。

【課題】

- ①嘉麻市モデルにおけるプログラムD（高校生）に対する取り組みの強化。
- ②嘉麻市モデルにおけるライフ・プログラム（社会人）に対する取り組みの強化。

基本目標④ 競技スポーツの推進

【実績】

- ・プロスポーツ選手やオリンピックによる運動教室を開催し、トップアスリートとの交流の場の創出を図り、子ども達にスポーツへの関心及び参加意欲を促す取り組みに努めました。
- ・スポーツ推進委員、スポーツ活動指導員、教員、保育士に対して、荒木式コーディネーション理論の知識及びトレーニング指導の向上を目指した研修会等を実施し、スポーツ指導者の発掘・育成の取り組みに努めました。

【課題】

- ①「荒木式コーディネーショントレーニング」を普及して、より上位の大会等で活躍できる選手育成のための指導者確保の取り組み。



【全国高校駅伝競走大会福岡県予選】

第2章 スポーツを取り巻く環境

1

スポーツを取り巻く社会環境の変化

我が国のスポーツを取り巻く様々な社会環境は大きく変化しています。

例えば、日本の総人口は平成 20（2008）年12月に1億2,809万人とピークに達しましたが、その後は減少傾向にあり、2065年には総人口が9,000万人を割り込み、高齢化率は38%台の水準になると推計され、このままだとスポーツに参画する者やそれを支える担い手が不足し、学校部活動や地域におけるスポーツ・運動環境の維持が困難となり、地域間格差の拡大にも大きな影響を与えられと考えられます。

また、新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが「5類感染症」に変更されたことにより、感染対策は、個人・事業所の選択を尊重した自主的な取組が基本となりました。

新型コロナウイルスの感染拡大により、運動不足や体力低下を感じている人は多く、社会体育施設利用者数はコロナ前の水準に届いていません。

新型コロナウイルス自体が消滅した訳ではないので、これからも感染対策を留意・実践しながら、「適度な運動」・「バランスのよい食事」・「質の高い睡眠」・「人とのかかわりを持つ」などを意識し、スポーツに親しむことが求められています。

（1）人口の推移

■参考：第2期嘉麻市総合戦略（R2.3月）

【人口の将来展望】

国立社会保障・人口問題研究所による将来人口推計によると、本市の令和47（2065）年の総人口は10,044人にまで減少すると推計されますが、人口維持のための各種の取り組みを行うことにより、2065年までの45年間に社会増減を5,670人改善し、かつ、合計特殊出生率を令和47（2065）年に2.30程度まで向上させると、令和47（2065）年の総人口は17,033人となり、1.7万人台を維持・確保することが出来る見込みとなります。

令和47年（2065）に総人口17,000人を維持・確保することを目指す

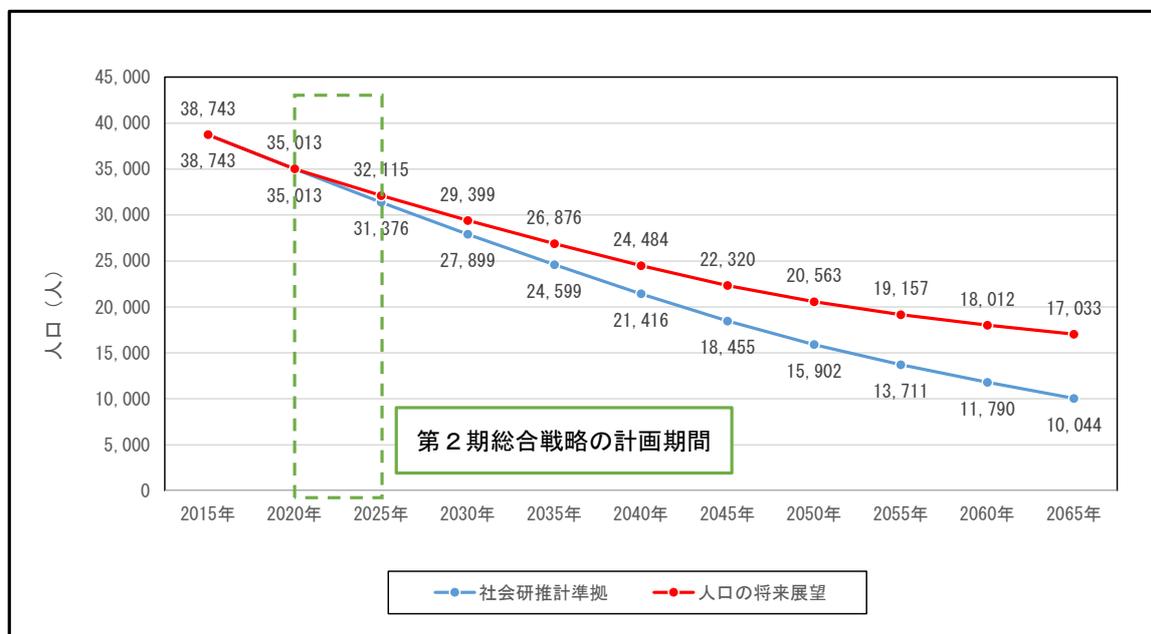
【嘉麻市総合戦略における人口に関する考え方】

嘉麻市総合戦略では、人口ビジョンで示した将来の展望「令和47年（2065）年に総人口17,033人を維持・確保することを目指す」を実現するため、出生率の向上や社会増減の改善を図るために今後5年間で重点的に取り組むべき施策・事業を位置づけます。

出生率の向上に向けては、結婚・出産・子育てなどにおける弊害を取り除き、希望する人が安心して子どもを産み育てられるようなまちづくりを進め、現状で1.48の合計特殊出生率を、令和6年に1.65まで向上させることを目指します。

社会増減の改善に向けては、市内での雇用の確保・拡大や定住環境としての魅力を高めるまちづくりを進め、進学・就職のため市外に転出した若者を生まれ育った嘉麻市に呼び戻すことや、新しく世帯を形成する時期や住宅を取得する時期などに、できるだけ多くの人に居住地として嘉麻市を選択してもらえようとして、移動による社会減少を5年間に630人抑制することを目指します。

◆嘉麻市の将来人口推計と将来展望



(2) 多様性を認め合うまちの実現

「共生社会」とは、これまで必ずしも十分に社会参加できるような環境になかった障がいのある人等が、積極的に参加・貢献していくことができる社会であり、国は、このような社会を目指すことを最も積極的に取り組むべき重要な課題と捉えています。

スポーツが平和への寄与、また、健康、教育、社会包摂的目標への貢献と同様、女性や若者、個人やコミュニティの能力強化に寄与することを認識し、ジェンダー平等をはじめとする幅広い社会課題の解決に対して、重要かつ強力なツールとして、スポーツがその役割を果たすことが期待できます。

これからは、スポーツに親しむことのできる場においても、性別、年齢、ライフスタイルの違いや障がいの有無、国籍や性自認、性的指向等の違いを超え、多様性を尊重し合い、人権が守られることが重要です。

(3) 健康寿命の延伸と人生100年時代の到来

日本人の健康寿命は世界最高水準であり、更なる延伸が予想されています。こうした背景を受け、政府は「人生100年時代構想会議」を立ち上げ、幼少期から高齢者まで全ての人々が元気に活躍し続けることのできる社会の実現を目指しています。人生100年時代の基盤は一人ひとりの身心の健康なからであり、スポーツは市民の健康づくりや仲間づくりに寄与する活動として期待できます。

(4) デジタル技術革新の進展

デジタル技術の革新によりICT（情報通信技術）をはじめ、IoT（モノのインターネット）、AI（人工知能）、VR（仮想現実）・AR（拡張現実）などの技術開発が急速に進展しています。これらの技術は、新しい産業の創出・発展や企業の生産性向上のみならず、人々の働き方やライフスタイル、健康管理、教育、地域活性化など、市民の生活に関わるあらゆる分野での活用が期待されています。スポーツ分野においても、個人・法人を問わないトレーニング動画のオンライン配信や、VR・ARを活用した新たなスポーツなど、多様な楽しみ方の創出が期待できます。

(5) 地域のつながりの変化

人口の減少、核家族化、地域活動参加者の減少等により地域社会の絆が薄れてきているとともに、近所づきあいの減少、地域に対する親近感の希薄化が進み、地域における子ども同士の交流や年長者など地域の様々な人とのふれあいの機会が減少し、地域の教育力、地域の治安や地域社会の連帯意識などが低下してきています。

地域コミュニティの重要性が高まる中、地域力の結集による市民協働のまちづくりの推進が求められています。

スポーツは、身体を動かすことで、爽快感、達成感などの精神的な充足や楽しみ、仲間との団結力、そして健康的に運動できる幸せ、幸福感をもたらします。

また、スポーツを通じた交流は、地域の一体感や結束力を高め、活力を生み出し、人間関係の希薄化などの問題を抱える地域社会の再生につながることを期待されます。



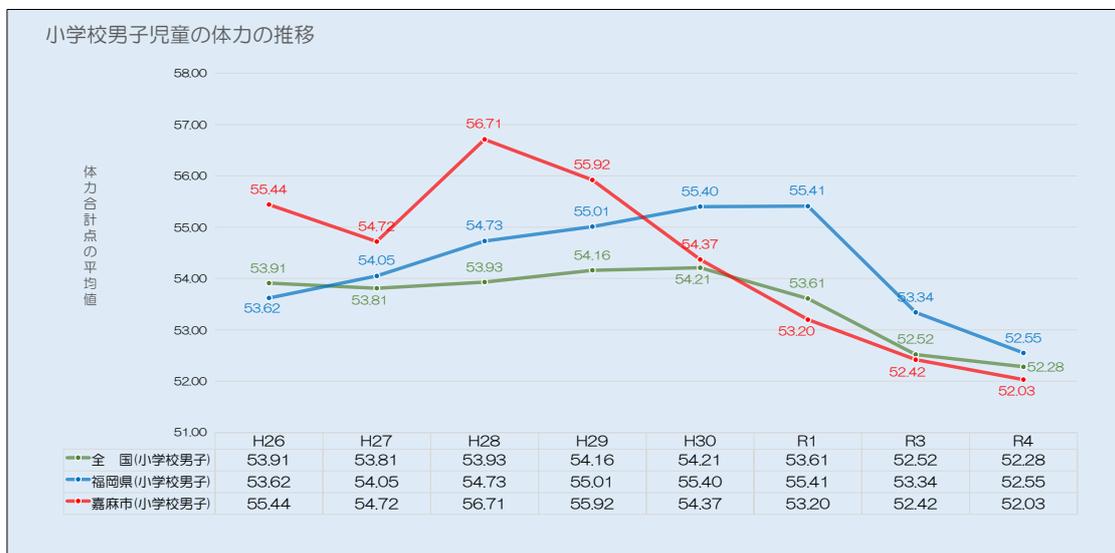
【嘉麻シティマラソン】

国が子どもの体力の状況を把握・分析するため、毎年小学校5年生と中学校2年生の男女を対象に「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（文部科学省）を実施しています。

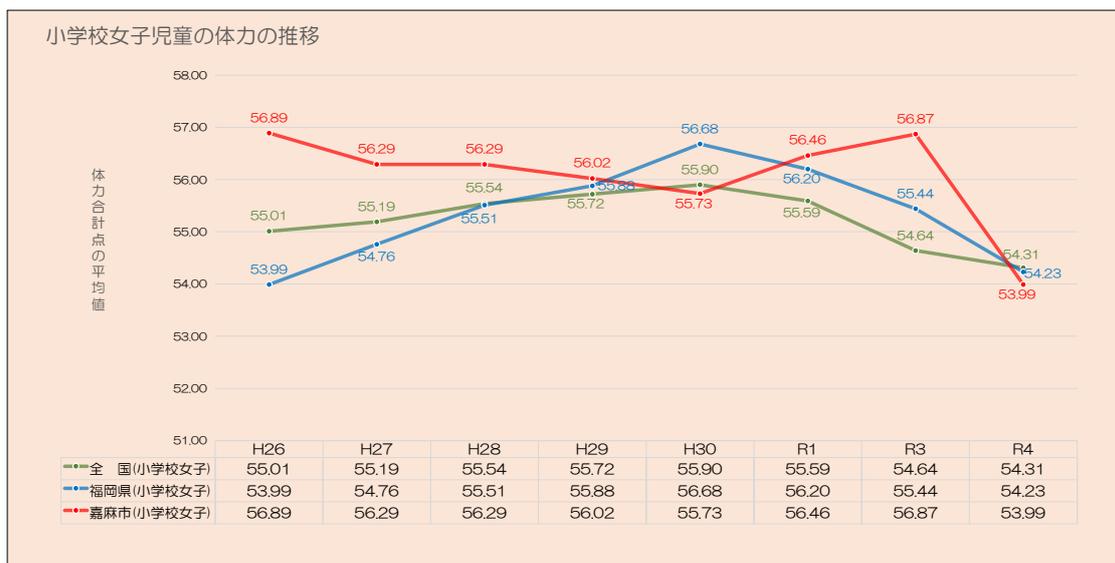
全国及び福岡県においては、令和元年度調査から連続して小・中学校の男女ともに体力の低下を示しています。

体力低下の主な要因として、1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合は、増加しているものの、以前の水準に至っていないこと。肥満である児童生徒の増加。朝食欠食、睡眠不足、テレビ・スマートフォン・ゲーム機等による映像の視聴時間の増加などの生活習慣の変化のほか、新型コロナウイルス感染症の影響により、マスク着用中の激しい運動の自粛などが考えられます。

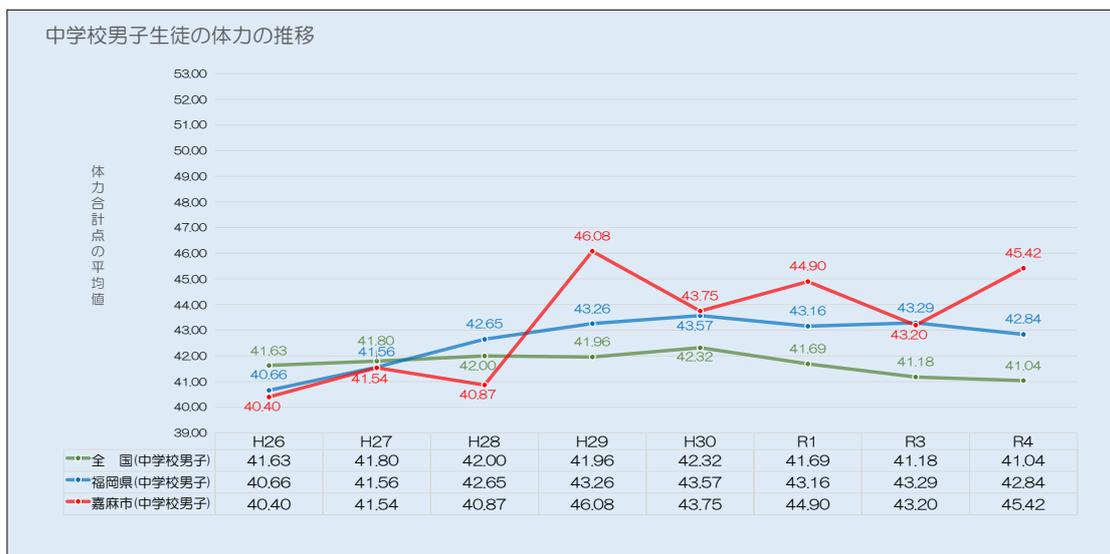
本市と全国及び福岡県の小・中学校の児童生徒の体力の推移の比較は以下のとおりです。



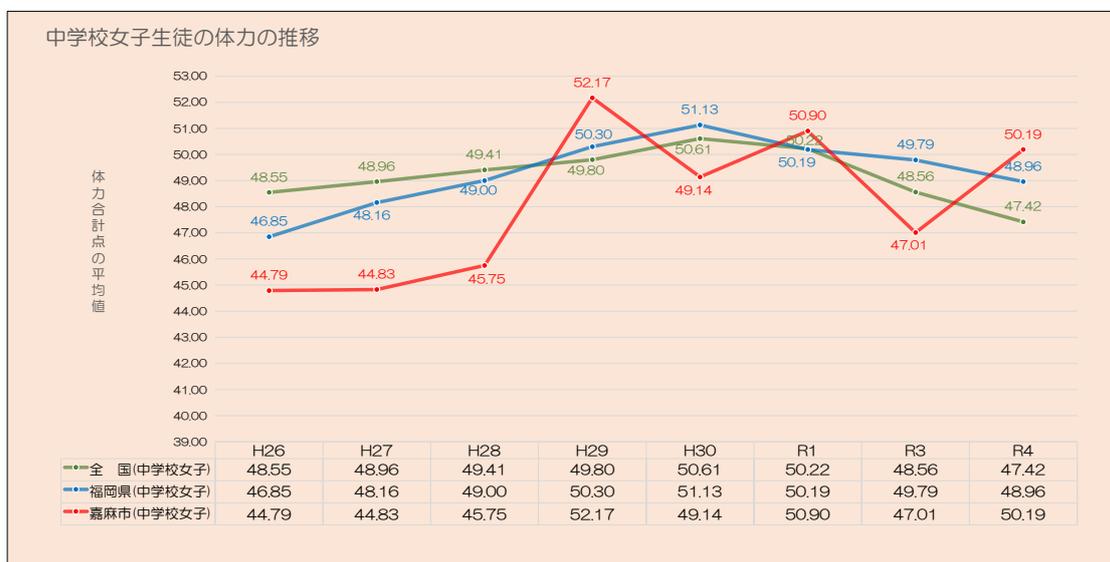
小学校の男子児童・・・平成29年度から年々低下しており、令和元年度からは全国・福岡県の平均値を下回っています。



小学校の女子児童・・・平成30年度に全国・福岡県の平均値を下回っています。令和3年度に大幅に向上して、全国・福岡県の平均値を上回りましたが、令和4年度にはこれまでにない大幅な低下を記録しています



中学校の男子生徒・・・平成 29 年度に大幅に向上して、全国・福岡県の平均値を上回っています。平成 30 年度以降は毎年向上・低下を繰り返していますが、いずれも全国・福岡県の平均値を上回っています。



中学校の女子生徒・・・平成 29 年度に大幅に向上して、全国・福岡県の平均値を上回っています。令和 3 年度に大幅に低下して全国・福岡県の平均値を下回りましたが、令和 4 年度に全国・福岡県の平均値を上回るほど向上しています。

上記グラフは、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（文部科学省）の調査結果のデータに基づき作成しています。

体力合計点とは、実技 8 種目（握力、上体おこし、長座体前屈、反復横とび、シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ボール投げ）の成績を 10 点満点に換算し合計したもので最高で 80 点です。

(※令和 2 年度は新型コロナウイルス感染症防止のため「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」未実施)

本市の社会体育施設の利用者の状況につきましては、新型コロナウイルス感染症の影響により、平成30年度の総利用者数426,349人に対して、令和2年度の利用者数は192,187人、令和3年度は197,637人、令和4年度は257,501人と234,162人（約45%減）の利用者が減少していますが、令和4年度より回復傾向に向かっています。

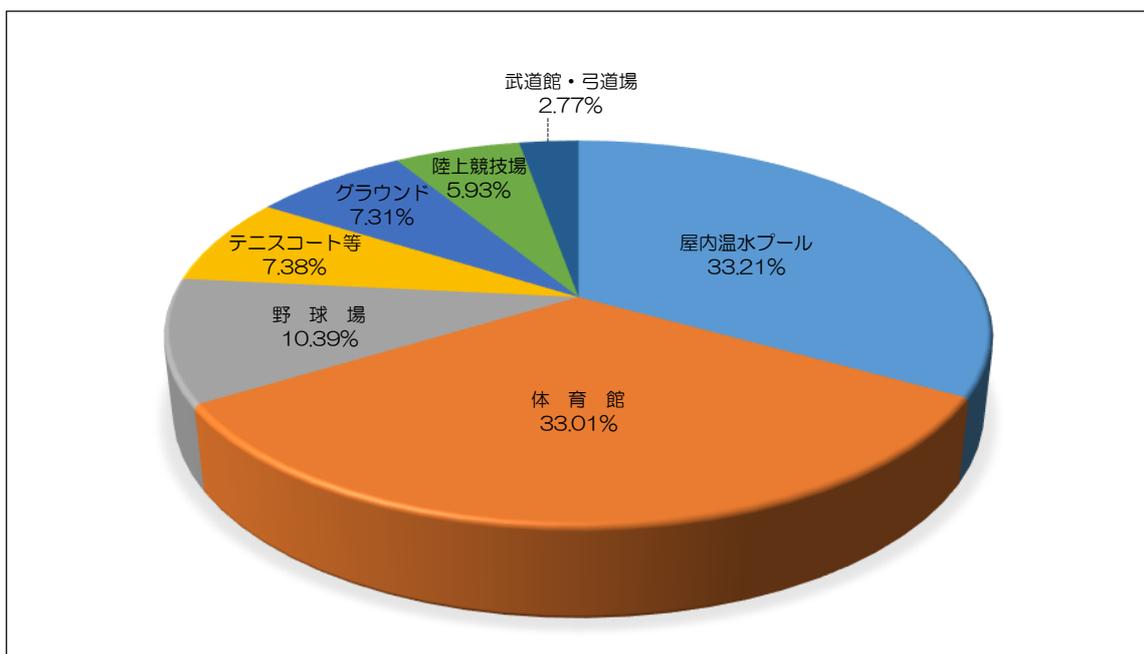
◆社会体育施設の施設種類別による利用状況

(単位：人)

種類	平成29年度	平成30年度	平成31年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	利用者合計	利用割合
屋内温水プール	142,538	147,097	135,667	58,427	55,076	80,988	619,793	33.21%
体育館	129,889	125,537	131,636	71,127	74,506	83,341	616,036	33.01%
野球場	39,095	63,500	33,050	15,756	16,767	25,759	193,927	10.39%
テニスコート等	24,574	25,469	24,450	15,710	19,556	28,014	137,773	7.38%
グラウンド	35,175	31,166	29,853	13,798	10,838	15,628	136,458	7.31%
陸上競技場	24,252	23,385	21,359	10,626	14,785	16,187	110,594	5.93%
武道館・弓道場	10,636	10,195	10,487	6,743	6,109	7,584	51,754	2.77%
合計	406,159	426,349	386,502	192,187	197,637	257,501	1,866,335	100.00%

本市の社会体育施設の種別での利用割合は、屋内温水プールが2施設で33.21%、体育館が7施設で33.01%、野球場が5施設で10.39%と全体の75%を超える利用割合となっています。

◆社会体育施設の施設種類別による利用割合



第3章 第2期計画の基本方針

1

基本理念

嘉麻市では、スポーツ推進が体力・健康づくり、生きがいつくりに限らず、仲間づくりを通じた地域コミュニティの形成、さらにはまちづくりへとつながる重要な政策分野であると認識し、次のような基本理念のもとにスポーツを推進します。

ひとをつなぎ、地域をつなぎ、まちをつなぐ

まち全体でスポーツや健康運動を推進することによって、スポーツと運動が持つ潜在的な可能性を引き出しつつ、スポーツ活動が活発化することにより、まちの活力と魅力が向上します。またその活力と魅力がさらなるスポーツ推進へとつながっていくといった、スポーツとまちづくりの良い循環を作り出すことを目指します。

そのため、行政だけでなく、市民、スポーツに関わる各種団体、事業所が連携・協力して、計画を推進することが必要です。



モルック



ボッチャ

基本理念の達成のため、以下の2つの基本目標をかかげ、5つの基本施策を実施することにより、基本理念に沿った計画を推進します。

基本目標1 生涯スポーツの推進

すべての市民を対象に、脳科学、認知科学に基づく、「荒木式コーディネーショントレーニング」の普及に努め、各年代、各階層においてのプログラムを実施し、スポーツや運動によって、体力・運動能力の向上だけを目指すのではなく、脳と心にも刺激を与えることにより、新たに知性、感性、身のこなしを自らの意思で発見し、獲得することを目指します。

市民誰もが、ライフステージにおいて、それぞれの体力、年齢、技術、関心や適性に応じて、いつまでも気軽にスポーツ活動に参加・参画できるよう、地域スポーツの活動拠点としての機能を有する場所や体制を確保し、健康と体力の保持増進の機会を提供します。

基本目標1 生涯スポーツの推進

◆基本施策1-1 プロジェクトK 推進事業

◆基本施策1-2 地域コミュニティ活性化事業

◆基本施策1-3 指導者育成・養成事業

基本目標2 スポーツ環境の整備

豊かなスポーツライフの実現に向けて健康づくりや生きがいづくりにつながるスポーツ施設の維持管理を行い、市民が気軽にスポーツを親しむことができる環境の整備に努めます。

既存のスポーツ施設の長寿命化を推進し、計画的な維持管理や修繕を実施することにより、安全安心な施設運営を図ります。また、スポーツ施設の稼働率の向上を図るため、スポーツの振興に寄与するスポーツ大会の誘致・支援等を積極的に行います。

基本目標2 スポーツ環境の整備

◆基本施策2-1 スポーツ施設の整備・維持管理事業

◆基本施策2-2 スポーツ大会誘致・支援事業

第4章 第2期計画の基本施策

1

プロジェクトK推進事業

昨今、子どもの体力低下、学力低下、情緒的問題、コミュニケーション問題等々、全国的に深刻な問題となっています。こうしたことは、国際的に見ても先進国でも問題視されており、各国において解決策が取り組まれており、脳神経科学、運動科学、発達心理学といった様々な学問領域で改善策となる対処法が提案されています。

このような子どもを取り巻く問題を解決するために、嘉麻市では運動生理学を専門とし、脳科学を基盤とした運動と行動の制御を研究されている、徳島大学名誉教授である荒木秀夫氏と連携し、科学的知識と実践法による「荒木式コーディネーショントレーニング」を行うことで、子ども達の脳を活性化し、豊かに育む「プロジェクトK」を推進します。

「プロジェクトK」は、さまざまな立場の人びとが集まって、乳幼児から青壮年、さらには高齢者、障がいのある方々に至るまで、健康で活動的な生活、誰もが生きがいを持つまちづくりを目指し、取り組みます。

嘉麻市の人材育成を、特別な分野、能力だけを見るのではなく、健康で活動的で、相互の協力し合う心を持った子ども達を育てていこうと目標を実現するための手段が「プロジェクトK」であり、その柱となるのが「荒木式コーディネーショントレーニング」です。

～具体的施策～

1-1 プロジェクトK 推進事業	概要
子育て・子育て支援	<p>《プログラムA1》</p> <p>将来を見据えた子育て</p> <p>0歳～3歳の新生児・乳幼児を対象とします。環境からの刺激に対する感受性を高め、体幹と頭部に向けた体の軸を感じ取り、全身を使いこなす能力の獲得を目指します。脳の発達を促す環境づくり、運動の欲求を引き出す感覚刺激、環境刺激への反応を促す感覚運動を刺激するプログラムです。</p> <p>このプログラムには妊娠後期のお母さんと胎児が取り組む感受性プログラム、新生児プログラムも含まれます。</p>
保育・幼児教育の推進	<p>《プログラムA2》</p> <p>直感力と豊かな身のこなし</p> <p>概ね3歳から6歳児の幼児を対象とします。重心を感じるバランス能力、いろいろな物を操作する能力、環境を捉えて適応するための反応能力を獲得することを目指します。将来的に土台となる感覚の情報処理、運動の調節に関係する能力を育てるプログラムです。保育園、幼稚園、家庭での運動プログラム、運動あそびプログラムを提供します。</p>

1-1 プロジェクトK 推進事業	概要
小学校、中学校、義務教育学校のスポーツ運動を通じた総合教育の推進	<p>《プログラムB1》</p> <p>運動大好き、知的好奇心</p> <p>6歳から9歳の小学校（1～3年生）、義務教育学校（1～3年生）の児童を対象とします。走ったり、跳んだりする身体の移動や体幹と手足のつながり、様々な姿勢の調節、バランスの感覚を身につけさせます。</p> <p>身体への気づきは知的能力の原点となり、自ら気持ちで動こうとする心を育てるプログラムです。不登校などの問題も「9歳の壁」といわれる発達上の特有な時期を考慮に入れたプログラムも実施します。</p>
	<p>《プログラムB2》</p> <p>高い運動能力、高い理解力</p> <p>9歳から12歳の小学校（4～6年生）、義務教育学校（4～6年生）の児童を対象とします。時間の流れや、広さや大きさ、奥行などの空間に対する感覚を、動きと結びつける能力を発達させます。リズム感や体幹から手足への繊細な動きを習得させます。</p> <p>神経系の発達を反映した予測する能力、反応の能力など、巧みな運動の基礎を確立させるプログラムを展開し、抽象的な思考も芽生える時期を念頭に、その土台となる「身体性」の育成に取り組みます。</p>
	<p>《プログラムC》</p> <p>優れた体力、高い運動能力と理解力</p> <p>12歳から15歳の中学校（1～3年生）、義務教育学校（7～9年生）の生徒を対象とします。認知能力の急激な発達に伴い、運動の課題や目的に対する運動プログラムを多様化することをねらいます。</p> <p>この時期の適切な運動調節は、知的能力の発達に欠かせないものです。「指示待ち」になることなく、運動とスポーツに関心を寄せる気質を育てるプログラムであり、身心のバランスを育むプログラムとなります。</p>
高校生、青年のスポーツ運動の普及と社会人基礎力の育成	<p>《プログラムD》</p> <p>創造性に満ちた運動能力と知性</p> <p>15歳から18歳の高校生年代を対象とします。成人へと近づくこの年代は何ごとに対しても自らの人生との関わりを考える世代です。この時期の運動は脳の活動を向上させ、不安になりやすい情緒の安定をもたらします。</p> <p>適切な運動は、将来にわたる知性、感性の土台をつくる時期であり、それを支える創造性を育み、意欲を引き出します。身体とともに考える知性を育てるプログラムです。</p>

1-1 プロジェクトK 推進事業	概要
<p>生涯学習、社会人学習としてのスポーツ活動支援</p>	<p>《ライフ・プログラム》 コミュニティづくりの担い手への自覚</p> <p>青壮年・成人を対象とします。青年教育としての健康、ライフ・スキル、ワーク・スキルなど、家庭、職業、企業におけるヒューマン・スキルとしての能力の開発を目指します。</p> <p>身体的能力を基盤として認知、思考、分析的思考など、成人にとって幅広い能力を伸ばすことが可能で、その効果は運動によって実現されることが知られています。概ね45歳を境にした独自のプログラムを提供しますが、健康運動とスポーツを通じた能力開発に挑戦するプログラムです。</p>
<p>高齢者の生きがいある生活実現のための支援</p>	<p>《シルバー・プログラム》 第3のコーディネーション能力の発達</p> <p>主に高齢期を対象とします。高齢者は、身体的、認知的な能力は低下する一方で、高齢期特有の総合的な判断能力などのコーディネーション能力が発達する時期でもあります。</p> <p>老化を防ぐ運動にとどまらず、積極的に伸びる能力を向上させる運動と高齢者スポーツを進めるプログラムです。概ね、65歳を境に、また身心の状態に応じたプログラムを提供します。</p>



【トレーニングの様子】

認知改善に関するシルバー・プログラム
 コミュニケーティブ・コーディネーショントレーニング

市民がスポーツを実施する機会を提供するとともに、継続的にスポーツを実施することができるようスポーツ教室や健康運動教室を開催し、体を動かすという人間の本源的な欲求の充実を図るとともに爽快感、達成感、他者との連帯感等、精神的な充足も図り、更には、体力の向上、運動能力の向上、ストレスの発散、生活習慣病の予防など、心身両面にわたる健康の保持増進に取り組めます。

～具体的施策～

1-2 地域コミュニティ活性化事業	概要
<p>スポーツによる地域コミュニティの設立支援</p>	<p>スポーツをコミュニケーションの1つととらえ、市民がスポーツを実施する機会を提供するとともに、継続的にスポーツを実施できるようにサークル設立を支援し、スポーツに関する情報発信を行うことでスポーツ人口の増加を図るとともに、市民の交流の機会を提供します。</p> <p>乳幼児、子ども、成人、高齢者、障がいのある子ども、障がいのある人等全ての市民を対象として、相互の交流を促すことによるコミュニティづくりを推進します。</p>
<p>スポーツを実施する機会の提供及びコミュニティづくりの支援</p>	<p>誰もが参加できるスポーツ・健康教室と、スポーツ・健康教室間の交流事業を展開します。また、スポーツを通じたコミュニティづくりを目指した子ども、親子、障がいのある人、高齢者等を対象にした運動教室などを開催します。</p>

スポーツ指導者、スポーツ推進委員、教員、保育士等を対象に「荒木式コーディネーショントレーニング理論」の研修会等を実施し、「プロジェクトK」の普及を図り、多様性と調和を育むことができる人材の育成・養成に取り組めます。

～具体的施策～

1-3 指導員育成・養成事業	概要
<p>スポーツ指導者の育成・養成及び発掘のための取組</p>	<p>スポーツ指導者、スポーツ推進委員、教員、保育士、一般市民を対象にした身近なスポーツ科学、運動科学、栄養学などに関する学習会、研修会を開催します。</p> <p>全国で活躍できる選手育成を目的とした幅広いスポーツ指導者の発掘、育成に努め、適切な指導理論の情報と機会を保障します。</p>

豊かなスポーツライフの実現に向けて健康づくりや生きがいつくりにつながるスポーツ施設の充実を図り、市民が気軽にスポーツに親しむことができる環境の整備に努めます。

嘉麻市が保有する既存の施設に対する老朽化対策、耐震化対策等を施し、有効利用化や利用率の向上に向けた施策に取り組み、施設の健全性の維持に努め、誰にとっても利用しやすく、利用したくなる施設となるよう環境づくりを図ります。

～具体的施策～

2-1	スポーツ施設の整備・維持管理事業	概要
	スポーツ施設の老朽化・耐震化対策による長寿命化の取り組み	「嘉麻市個別施設見直し計画」に基づき、既存スポーツ施設の老朽化、耐震化対策に取り組み長寿命化を図ります。 また、類似するスポーツ施設の統廃合等を図り、費用負担の平準化の実現に努めます。
	スポーツ施設の維持管理の取り組み	スポーツ施設の修繕や運動機器及び施設備品の修繕及び入れ替えを行い、利用者が安全に安心して利用できる施設を提供し、利用率の向上に努めます。

スポーツ大会やスポーツ合宿を誘致し、「みる」スポーツを進めることにより、「みる」楽しさに限らず、スポーツへの関心、理解を深め、スポーツ参加の契機ともなる役割を果たせる取り組みを実施し、スポーツ大会を実施する団体等への支援に取り組みます。

～具体的施策～

2-2	スポーツ大会誘致・支援事業	概要
	スポーツ大会・スポーツ合宿の誘致	スポーツ大会・スポーツ合宿の誘致を図り、スポーツ施設の利用率の向上に努めます。
	スポーツ大会の支援	市内におけるスポーツの振興に寄与するためにスポーツ大会を実施する団体等へ支援を行います。

第5章 第2期計画の推進

1 協働による推進

市民が主体的にスポーツを楽しみ、地域での住民相互の交流を図ることができるよう、嘉麻市、市民、地域、学校、スポーツ団体、事業者などが連携・協働し、一体となって取り組んでいきます。

2 情報の発信による推進

運動・スポーツに親しむことで、豊かな生活を享受することができるよう運動・スポーツに対する市民の関心と理解を深めるとともに、参加を促します。

3 計画の進行管理

計画に関わる各種事業の実施状況等を「嘉麻市スポーツ推進審議会」に報告し、市民公募委員、学識経験者及び各種団体の委員の立場から、本計画の推進状況を審議検討し、より効率的・効果的な事業が実施できるようにします。



【トレーニングの様子】

視野を上手に使うって運動の適応性と柔軟性を高めるプログラムA2
運動結合変換群：ビジュアルタスク・コーディネーショントレーニング

第6章 プロジェクトKが推進する 荒木式コーディネーショントレーニング

1

荒木式コーディネーショントレーニングの考え方

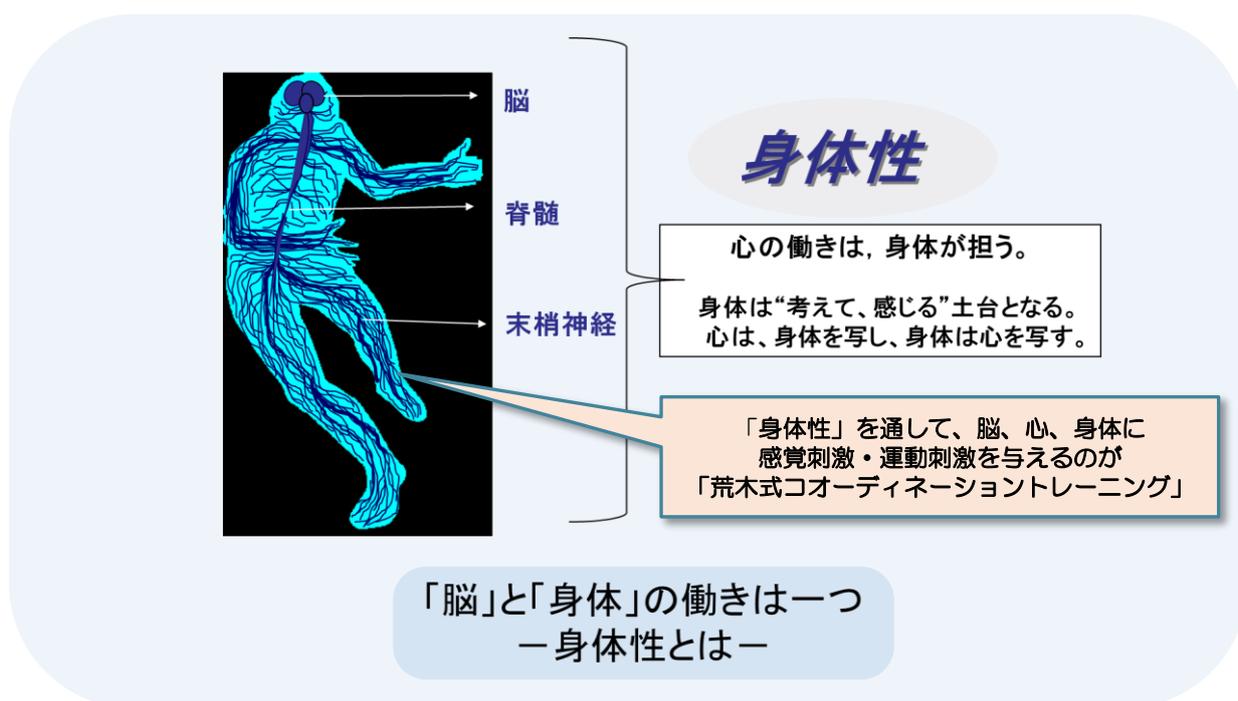
脳と身体の働きは一つ

神経系は、脳、脊髄、末梢神経に区分されます。脳は、脊髄と末梢神経を通じて、身体の中外からの情報を得るとともに、多くの司令を身体全体に送り込んで反射や運動を行っています。

しかし、神経系は全身にくまなく行き渡り、この全身にわたる神経回路が、一つの情報処理の回路として働いているとみることができます。つまり、脳が身体を調節するというよりも、身体全体の神経回路が一つの情報処理器官として作用しているといえます。さらには全身の細胞、免疫系、腸内フローラといった身体を形作るそれぞれの動きが、脳を支配するという仕組みもわかってきました。

こうした身体を一体的に見做す考えが「身体性」といわれ、心の働きは身体が担い、身体の働きは、考えて感じる土台となります。したがって「脳と身体の働きは一つ」というのが基本的な考え方となります。

この原理に基づいて、「荒木式コーディネーショントレーニング」では、身体への刺激、脳への刺激を通じて、運動能力に限らず、知性や感性も伸ばしていこうとするねらいがあります。このトレーニングは、荒木氏の生理心理学実験データからの仮説に基づき、実験室のみならず、具体的なトレーニング実践からのデータに基づいて、体系的に整理されたトレーニング手法です。



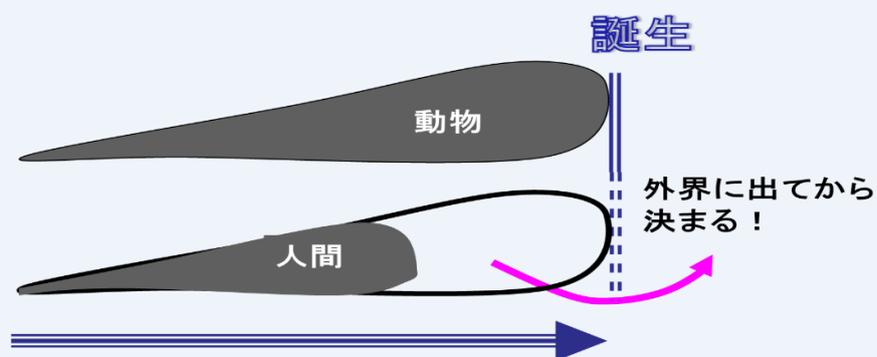
人間の成長と発達のカギとなる“運動”

動物は、種ごとに見ると個々の能力では大きな差をみることができません。馬によって走る速さの差を比べても、人間ほどの差は見られません。人間は非常に大きな差を示します。いかに、人間にとって学習や経験が大切であるかがわかります。そして、その学習や経験の学び方が年齢とともに少しずつ変化してくることに特徴があります。高齢者も例外ではありません。このことが重要なポイントといえます。この背景には、人間と動物の誕生の意義の違いがあるといえます。

動物は、十分に成熟してから誕生しますが、人間は、あえて一年も早く「生理的未成熟」のままで誕生します。なぜなら生まれた後に、「生涯をかけて脳や身体の働きを限りなく発達させようとするからです。」始めからすべてを決めるのではなく、未熟な状態で生まれ出て、まず環境を知って適応しようとしています。そしていつまでも脳を変化できるように、柔軟に、新しい刺激に向かって能力を高めていこうとします。人間と他の動物との違いは、まさにこの点にあります。そこで、重要となるのは、人間にとっての運動効果です。

人間は、環境に適応するために、食欲と同じように運動欲求によって、生活の中から「生きる力」を学んでいきます。特に、子どもは「動く」ことによって多くの感覚刺激を得て、さまざまなことを学びとり、やがて言葉を理解し、考える力を高めていきます。本来の「頭の良さ」は、「動くこと」から発達するわけで、これは子どもに限らず、大人になっても動き方の違いはあっても、それなりの方法で実現することになります。これがコーディネーション能力につながります。

こうして、埋もれたコーディネーション能力を秘めていることに着目し、その能力を高めようとするのが「荒木式コーディネーショントレーニング」です。乳幼児から高齢者にいたるまで、その年代に応じた必要性のあるトレーニングとなります。トレーニングの目的が、体力向上、運動能力向上、健康増進の目的から始まっても、「荒木式コーディネーショントレーニング」としては、結果的にさまざまな能力に結びつけるように、もともと持っている人間の潜在的能力を、しっかりと発達させていこうとすることに最大の目的があります。



人間は、一年ほど早く誕生する(生理的未成熟)

「身体性」を通して、脳、心、身体に感覚刺激・運動刺激を与えるのが「荒木式コーディネーショントレーニング」

“コーディネーション能力”と“学ぶ力”

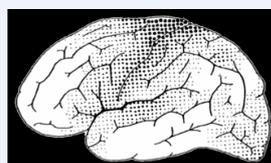
人間は、自然の中で進化してきました。ところが、現代社会では、何百万年もの間に経験したことのない多くの人工的な刺激を受けるようになりました。そのため、純粋に適応する方法を得られずに、一見して、すぐに結果が出せるようでも、その弊害や副作用が起きることを、これまでも多くの経験をしてきました。

急激なトレーニングをすると一見能力は伸びます。しかし、すぐに伸び悩む、身体をこわすという結果が待ち受けています。どんなことでも適当にやれば、能力が伸びるというわけではありません。たとえ短期間に能力を伸ばそうとする方法を見つけたとしても、長い目で見れば必ずしも良い結果が得られるとは限りません。

身体的な能力に限らず、時間をかけて勉強すると忘れることはありませんが、一夜漬けで覚えたことは、すぐに忘れて身につきません。次の課題へ応用するのにも苦労します。そうした方法だけでは、根本的な身体的、知性的な発達を期待できないということになります。人間の能力は、本来持っている自然の中で学んだ能力の開発が大切です。人間の「生理的未成熟」で誕生するという事は、身心ともに多くのことを「学ぶ力」があるからこそ可能であって、何よりも、その「学ぶ力」を伸ばしていくことが大切です。「コーディネーション能力」は、まさに「学ぶ力」といえます。

学習やトレーニングによって、具体的に発揮される能力は、単にその能力だけでなく、その学ぶコツともいえる「学ぶ力」を合わせて発達させるのが人間の成長の特徴であって、だからこそ、人間の能力発達は、加齢とともに急速に発達することになります。小さな子どもが、わずかな言葉を発すると、大変な勢いで話し言葉を覚えていくのは、まさに象徴的です。

こうして、誰もがもっている「学ぶ力」を育もうとする学習、トレーニングが、「荒木式コーディネーショントレーニング」です。



複雑な神経回路ほど完成までに時間をかける

フナ →

カエル →

ネズミ →

猿 →

人間 → 70才ぐらい

発達による「学び」の違いが生まれる

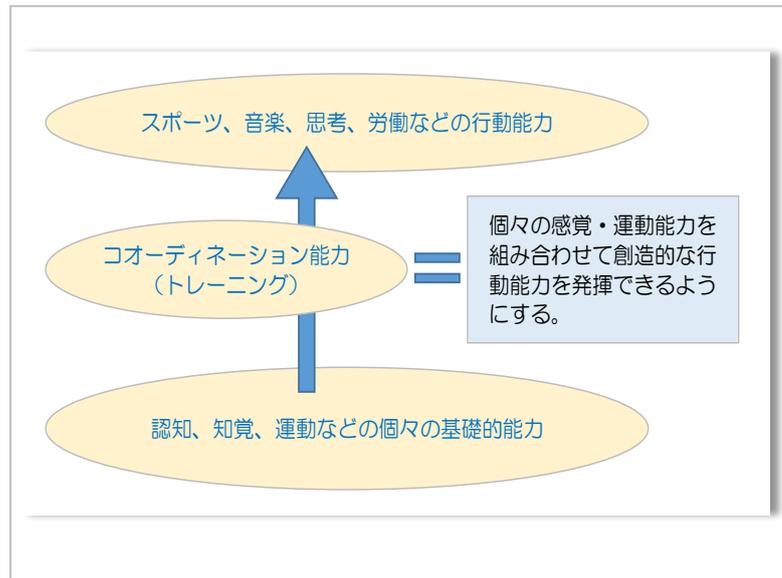
人間の脳は、質を変えて発達する

身心の能力の発達とともに「学ぶ力」を発達させる

“コーディネーション能力”の仕組み

「学ぶ力」によって、人間は一つひとつの能力を目的に応じて組み合わせ、まとめ上げることによって運動、音楽、思考などの行動能力を発揮します。能力が、それぞれが確立されていくのと合わせて、次第に、それらがお互いに関係づけるようにして発達していきます。

この影響を及ぼす統合的な作用が「荒木式コーディネーショントレーニング」において目標とするコーディネーション能力です。コーディネーション能力があるからこそ、他の動物と違って遺伝的要因を超えた高度な能力を伸ばすことができるわけです。



もし、どれか一つの能力が欠けても、それにとって代わるような新しい能力を獲得します。障がいのある人は、その障がいによってコーディネーション能力を高めていきます。発達障がいがあるとされる人が、特別な才能を引き出すことができるのは、まさにこのコーディネーション能力が関係しています。老化が進むと、あらゆる能力が低下します。しかし、コーディネーション能力として、高齢期にこそ伸びる能力があります。

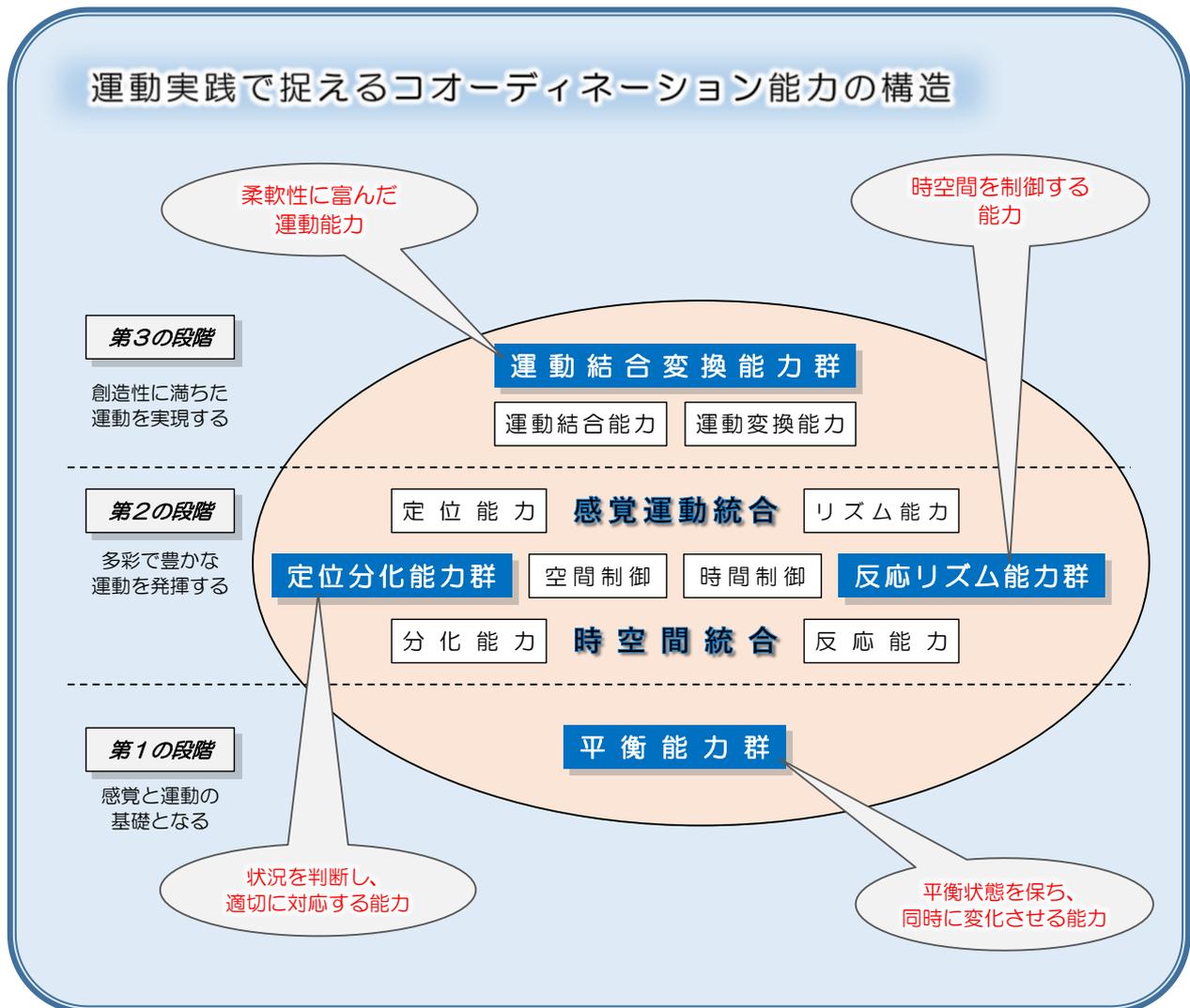
コーディネーション能力は段階を示す

コーディネーション能力は、様々な要素に分類されますが、脳神経系の発達に応じて、大きくは4つの枠組みでとらえることができます。その土台となる第1の段階が「平衡能力群」です。

「平衡能力群」は、身体を意のままに動かすための基本となる身体のバランスや身体全体の感覚を得て効率的な動きができるようになるための能力です。第2の段階としては、まわりの状況をつかんで的確に対応するための「定位分化能力群」、そして、時間と空間を正確に把握し、相互に関係づける「反応リズム能力群」の二つの群で構成され、多彩な動きや感覚情報を処理します。

第3の段階として、第1の段階と第2の段階を合わせて、これらの能力群を柔軟により高いレベルへと導く動きをつくるとともに、個々の能力を自由に組み変えることを目指す「運動結合変換能力群」があげられます。

このように、コーディネーション能力の構造として、大きくは4つの能力群に分けられますが、段階的には3つ区分することができます。3つの段階は、同時平行的ではありますが、結果として現れるのは、乳児から大人へと成長するに従って順に発達する傾向が見られます。運動発達が進む順序ともいえますが、同時に、第3の段階から、逆に第2の段階、第1の段階へと発達するという面も持っていて、相互に行き来することになります。



“コーディネーション能力”と“コーディネーショントレーニング”

コーディネーション能力の3つの段階、4つの能力群は、個々が別々に機能するのではなく、密接につながった能力として発揮されます。特定の能力(群)を目標にした一つのトレーニング、例えば「平衡能力群」のためのトレーニングとしては、それ以外の能力とも関連づけることになります。どの能力を土台として、どの能力を伸ばしていくのかといった関係からみたトレーニングが「荒木式コーディネーショントレーニング」の特徴となります。

あらゆる運動の基礎となる「平衡能力群」でさえ、「定位分化能力群」を土台にして、「平衡能力群」を高めるといったトレーニングを行うこともあり、何が中心的な課題であるかによって「〇〇能力系のトレーニング」といったことになります。

特に「運動結合変換能力群」は、第1の段階、第2の段階における能力群と密接な関係にあり、「平衡能力群」、「定位分化能力群」、「反応リズム能力群」を統合させる能力となります。この意味でも「運動結合変換能力群」は、最も上位に位置する能力であるといえますが、同時に、「運動結合変換能力群」のトレーニングによって「平衡能力群」、「定位分化能力群」、「反応リズム能力群」を高めることにもつながり。

それぞれのトレーニングは、一般的なスポーツにおけるスキルトレーニングと、一見共通しているように見える場合もありますが、「荒木式コーディネーショントレーニング」では、運動技術等の習得を目指すものではなく、トレーニングを通して、脳と身体に刺激を与え、「動き」そのものを学習する能力とともに、潜在的な能力としての「学ぶ力」を引き出して高め、他の「動き」も素早く学習できる能力を高めることをめざします。「学ぶ力」は、単に身体運動に限らず、新たに知性、感性、身のこなし方を高め、多くのことを習得することがポイントとなります。

スポーツ一般に見られる「運動スキル」「スポーツ技術・技能」の学習と比べると、「荒木式コーディネーショントレーニング」は、個々の能力の「統合性(まとめ方)」に特徴が見られます。結果的に、「運動スキル」「スポーツ技術・技能」のトレーニング効果を高めること、そして思考や情動に関係する脳神経系を巻き込むことによって、様々な行動の改善につながることも、「荒木式コーディネーショントレーニング」の目標としてあげられます。

こうしたことから、コーディネーション能力は、生涯を通じて第1の段階から第3の段階へ、また第3の段階から第1の段階へと、3つの段階は相互に関係し合いながら能力全体を高めていくこととなります。そのため、コーディネーショントレーニングは、どの年代においても、年代に応じた、また、その年代にこそ能力を伸ばすこととなります。



幼児は、本能的にコーディネーショントレーニングを遊びの中で行っています。



子どもが園庭で元気よく遊ぶ姿は、脳の発達を反映しています。

すべての動き、精神力の土台となる

“ 平衡能力群 ”

第1の段階は、「平衡能力群」です。中心となるのはバランス能力です。子どもは自らが成長するための本能に従って必要な刺激を求めますが、そのもっとも重要なのがバランス能力に関する刺激です。そのため、子どもはバランスをとることが大好きです。揺りかごから始まり、木馬、シーソー、メリーゴーランド、滑り台、ブランコと、そのどれもがバランス能力に関係しています。なぜなら運動発達の基礎として、バランス能力を発達させることが大事だからです。

人間のバランス能力に関する感覚刺激は、他の動物のバランス能力と違って、様々な感覚刺激を利用するというのが特徴的で、多くの感覚どうしが統合されることを前提としています。このことから単に姿勢のバランスだけではなく、身体の様々な部分の動きの発達に関係するようになります。重要なこととして、心の安定、精神活動の土台にもなることです。精神的な不安を抱えると、バランス能力は一時的に低下します。さらには、手足の動きさえも不具合が生じることとなります。こうしてコーディネーション能力としての「平衡能力群」は、バランス能力だけではなく、筋力や筋緊張の調節などいろいろな能力を含むこととなります。

「平衡能力群」が第1の段階となるのは、人間のすべてのコーディネーション能力の土台となっているからです。他の第2、第3の段階にあるコーディネーション能力も、「平衡能力群」を土台としています。子どもに限らず、成人、特に高齢者においても平衡能力、バランス能力を安定させ、発達させようとする傾向は生涯にわたって続きます。

こうした仕組みを確実に発達させるために「荒木式コーディネーショントレーニング」で中心となるのは「平衡能力トレーニング」です。

平衡能力群の中で最も重要となるのが「体幹平衡能力」です。“クローリング”もこのためのトレーニングに含まれます



“クローリング”

体幹の肩・腰の4つの起点から手足を連動させる

状況をつかんで的確に対応する

“定位分化能力群”

人間は多くの情報を得ながら必要に応じて反応し、必要がなくても何かの役に立ちそうであれば記憶することになります。こうした人間が生きる上で大切な情報分析や行動反応を、より正確に、なおかつ高度に達成するためのコーディネーション能力が第2の段階としての“定位分化能力群”です。これには多くの能力を含みますが、全体として「定位能力系」と「分化能力系」の二つの系統に分けられます。

そのうち「定位能力系」は、身体の外部からの情報と自分の身体からの情報を統合しながら心理的、認知的な状況を調整する能力で、「分化能力系」は心理的、身体的な能力を適切に調整する能力です。

「定位能力系」は、条件反射などの様々な学習の理論から生まれた考え方ですが、医科学的には、その反応として眼の運動、皮膚反応、血管反応など、様々な反応が伴うことが知られています。基本的には、脳による情報分析ということになります。

一方で、「分化能力系」は、生命科学や行動科学としての反射学などで用いられる「分化」という学術用語から引き出した考え方で、「区別する能力」という意味になります。より効果的な運動の発揮に結び付ける生理的反応で、運動に限らず、認知などの精神活動を微妙に調整するという能力です。

2つの能力系は相互に密接に補う関係にありますが、同時に相互に干渉する場合もあります。どちらかを一方に偏ってトレーニングすると、運動能力は逆に低下する場合もあり、実際にこうした失敗がトップ選手によく見られます。この二つの能力系を上手につなげて運動を発揮するのが、「定位分化能力群」です。

1～3個の輪を、2人1組で交互に手渡し、またはパスします。いろいろな条件を変えることによって、視覚と運動の関係性に変化を加えます。



“リング型・スロー&キャッチ”
動く物体への認知と身体の動きを一体化する

時間と空間をつかむ

“反応リズム能力群”

どんな行動をするにしても、素早く反応する場合もあれば、何かのタイミングに合わせて反応する場合があります。また、運動だけでなくコミュニケーションにおいても、リズム感が重要な役割を担っていて、いずれも“時間”に関わる能力といえます。これらの能力を発揮するコーディネーション能力が「反応リズム能力群」となります。「反応リズム能力群」には主に「反応能力系」と「リズム能力系」の二つ能力系が中心となりますが、厳密には区分することができない能力です。

神経科学的には、「反応」も「リズム」も詳しい仕組みがわかっていますが、どちらも基本的にはタイミングとか、リズム感といった“時間”そのものを処理する能力として位置づけられます。しかし、コーディネーション能力としては時間だけの問題ではなく、空間の問題を絡めて解釈します。走る時の歩幅の感覚、飛んでくるボールの距離の感覚など、その空間的な広がりをつかめることが、リズムや反応を適切に処理する、まさに「時空間を制する能力」となります。

「反応」や「リズム」は、時間と空間を統合した能力として発揮するというのがコーディネーション能力の前提となります。その場合、「空間」の調節との関係では、例えば、野球の内外野手の動きに対して、「テンポ良く、・・・」とか「いいリズムで・・・」といった言葉がけです。これは、身体全体の動き方としての“空間”の使い方が関係することになります。楽器演奏でも、演奏技術が高まるほど演奏者は身体全体を動かすようになるわけです。

結局、タイミング、リズム、テンポといった“時間”に関わる「反応」や「リズム」の能力は、「目的に応じて、適切な時点で適切な空間的な広がりや方向性を持って反応する能力」というのがコーディネーション能力としての「反応リズム能力群」ということになります。



“シンクロナイズ”

時間感覚を身体の動きから把握する。

指導者の身体の動きに合わせて、動きます。一致して動く条件、遅れて動く条件など、目的に応じた条件でトレーニングを行います。

動きをつくり、自由に変えられる

“運動結合変換能力群”

コーディネーション能力で最も上位に位置するのが、第3の段階としての「運動結合変換能力」です。複数の運動を同時にできること、そしてその運動を変化させることもできることを意味します。要するに、柔軟で自由度に満ちた創造的な動きができる能力ということになります。「運動が結合する」というのは、単に異なった運動が「つながる」ということではなく、コーディネーション能力としては、「つくり直す」ことを意味します。単純に合わさったものではないということで、しかも、いつでもそれを「作り直せる」という能力でもあります。

これと深く関連するのが「運動結合能力系」と「運動変換能力系」です。「運動結合能力」は、いろいろな運動をスムーズに取り込んで、別の新しい運動として発揮できる能力です。一方、「運動変換能力」は、ある運動をスムーズに切り替えて、環境の変化に対応した運動へと変えることができる能力を指します。

ある動きを獲得して、さらに高度に発達させるために一つ一つの運動の要素をそのまま結合するのであれば、ある段階でそれ以上の発達はむずかしくなります。動物の調教はこの方法で行います。しかし、その一つ一つの運動の仕組み自体を崩すことによって、運動の組み合わせも柔軟に運動の質を変えることになります。このことが自分に合った、高いレベルでの創造的な運動を獲得することにつながります。

「運動結合変換能力」の重要性は、単純な運動であっても、状況に応じて柔軟に変化させることができることにあります。そのため、幅ひろく応用できる能力でなければならぬことです。コーディネーション能力としての「運動結合変換能力」は少しの動きを経験すれば、多くの動きができるようになるといった「学習能力」の高さを示すことになります。

いったんステップの動きを作り、条件に適正な変化を加えて、柔軟な動きのコツを得るように仕向けていく。



“ステップ in リング”

発達に応じたリング配置でのステップング

「荒木式コーディネーショントレーニング」の全体像

人間の能力は、運動によって開花されるということを前提に、コーディネーショントレーニングも、広くは課題と目的によってトレーニングの進め方が変わります。もっとも中心となるトレーニングが「基礎・基盤トレーニング(ベーシックトレーニング)」になります。このトレーニングは、「誰もが指導できて、効果を得られる」という、他のトレーニング効果につなげることを意図したものです。その他のトレーニングは、行動全般を見渡して、特定の分野に関係する専門性を含むトレーニングということになります。



「目的特化型の応用的トレーニング」は、焦点を絞った課題を解決することを目指します。たとえば、動体視力を高める、瞬発力を発揮するなど、一定程度の運動能力の水準を前提としたトレーニングです。「スポーツ・音楽のためのトレーニング」は、一般的にサッカーや水泳といったスポーツ競技、楽器演奏などの音楽や、具体的な労働作業といった、人間行動の中でも特化型の分野に関わるトレーニングです。

「機能回復のためのトレーニング」は、身体的な不調や障がいに対するリハビリテーションの効果を高めるトレーニングですが、これには発達障がいのある子の能力を引き出すプログラムを含みます。

一方で、心理的、認知的能力に関わるトレーニングとして、2つのトレーニングが含まれます。一つはコミュニケーションを中心とする社会性・社会的能力の向上、もう一つは知的能力などの認知に関する能力向上を目指したトレーニングです。

それぞれ6つのトレーニングは、これまでの嘉麻市における「第1期嘉麻市スポーツ推進計画」期間中で実施されてきましたが、多くは「基礎・基盤トレーニング」が中心となりました。「基礎・基盤トレーニング」以外は、専門性が必要となるため、保育士、教員、スポーツ競技の指導者などを対象とする場合が多くなります。

「誰もが指導しても成果が得られる」という趣旨で体系化されたのが「基礎・基盤トレーニング」です。家庭でも、職場でも、誰もが取り組めるコーディネーショントレーニングということになり、多くの場合、成果が得られるトレーニングです。「プロジェクトK」の柱となるトレーニングです。

遊んで学ぶ子どもの「荒木式コーディネーショントレーニング」

子どもの育ちは、基本的に自らの身体を感じることから始まります。それを土台にして、まわりの環境を、自ら身体イメージとして頭の中に取り込み始めます。このことから自分の意思によってコミュニケーションの力を得て、さまざまな分野で創造性を発揮していくことになるわけです。「動くこと」、「感じること」は、子どもにとっては脳、身体、心の発達の原動力となります。これを計画的に進めるのが「荒木式コーディネーショントレーニング」です。特に、このことを重点的にねらっているのが「嘉麻市モデル（P5参照）」のA1・A2プログラムであり、成長とともに、A2プログラムからDプログラムへと引き継ぐこととなります。

子どもの遊びは脳が発達する上で非常に大切な要素です。子どもの遊びでは、「何をしたいか」から、「何のためにするのか」といった意識の変化が見られます。つまり自主性が非常に大切になります。そのため、大人が一方向的に運動やスポーツ、音楽、勉強を「指導する」のは、脳発達に良くない影響を及ぼすこととなります。

脳発達を促すためには多くの感覚刺激が必要です。環境の様々な刺激が大切で、年齢が低いほど刺激に対して敏感です。言葉を使っても、使わなくても、「なぜ・・・」といった疑問を通じて考える力が芽生えていくこととなります。知的好奇心は、遊びの延長線上で生まれ、子どもに対するコーディネーショントレーニングは、刺激を常に与え続けることとなります。子どもに対する「荒木式コーディネーショントレーニング」は、運動学習であり、知的学習でもあります。



【保育園出前講座の様子】

大人になっても、高齢者になっても伸びるコーディネーション能力

子どもの成長は目を見張るほど著しいことは誰もが感じることでしょう。しかし、今日の人間科学においては、かつては考えられないほど、大人になっても様々な能力も伸びることが明らかにされています。この点に着目して、「荒木式コーディネーショントレーニング」でも、全身的な運動に限らず、小さな運動や認知的な作業も含めて、プログラムを展開しています。

人間の成長は一様ではなく、いち早く発達する能力もあれば、誕生後でもすぐに低下する能力もあります。しかし、その場合でもコーディネーション能力によって、その低下した能力を補完するかのように高めることができます。音響を聞き分ける能力は、大人は子どもにはかないませんが、しかし、思考力は負けません。

それでは高齢者の場合はどうでしょうか。どの能力も低下するのでしょうか。実は、高齢期でこそ伸びる能力もあります。コーディネーション能力としては“統合知”と定義している社会性に関わる能力です。社会性の能力の発達は、実に長い時間がかかります。およそ18才ごろから急速に伸びることになりますが、この能力でさえ、年齢とともに質的に変化していきます。この点に着目した高齢者にふさわしいコーディネーショントレーニングが「シルバー・プログラム」です。単に転倒防止だとか、認知力低下を防ぐといった受け身的なトレーニングに限らず、前向きなトレーニングとなります。

「荒木式コーディネーショントレーニング」は、年代によって伸びる能力に注目します。大切なことは「あきらめないこと」です。すべての能力は精神的能力も含めて「身体運動」に関わっているとことの意識が大切です。「嘉麻市モデル」の原点はこの点にあります。

“障がいのある人” “発達障がいのある子” のコーディネーション能力

発達障がいや障がいのある人や子どもへの支援は、単に問題と課題の解決に目が行きやすいのですが、「荒木式コーディネーショントレーニング」においては、より積極的な視点から取り組むようにしています。この取り組みこそが、主に「リハビリテーティブ・コーディネーショントレーニング」の対象となります。

人間は、身心に不調や障りが生じると、何らかの「代償効果」を示します。例えば、視覚に障がいを持てば他の感覚が研ぎ澄まされること、下半身が不随になれば上半身の使いこなしに、筋力を超えた「神経系による力の発揮」となるコーディネーション能力を示します。「できないこと」ではなく「できること」に着目してトレーニングを行うのが「荒木式コーディネーショントレーニング」の視点です。嘉麻市における“こどもクリニック”は、この視点に基づいています。もともと優秀で、その能力を伸ばそうというケースもありますが、発達障がいを抱えている子どもや、なんらかの問題を抱えている子どもであっても、実は“才能のある子”だったというケースも多くあります。

人間は他の動物と比べて、単に精神・知的能力だけが優れているのではなく、個々の能力を組み合わせるというコーディネーション能力がもっとも発達しているということを信じて、発達障がいや障がいのある人や子どもへの支援に取り組むことが大切です。

荒木式コーディネーショントレーニングを進めるための5つの視点

「荒木式コーディネーショントレーニング」を進める上で、共通したトレーニングの視点があります。「荒木式コーディネーショントレーニング」の具体的な内容とは別に、ここでは、どのようなことに注意すれば良いのかということ「視点」としてまとめてみます。つまり、「コーディネーション能力はどのようにして獲得されるのか、そのためには、どのようにトレーニングを行ったらいいのか」を考える上で、最も基礎となる「荒木式コーディネーショントレーニング」における「視点」といった形でまとめます。

その「視点」は、「動作課題」、「運動発生」、「感覚運動統合」、「時空間統合」および「主体と環境」の5つです。正しくは、これらもコーディネーション能力に含まれます。

「動作課題」の視点 ～目的を意識させる～

人間の運動は、例え単純な運動であっても、わずかでも目的(合目的性)が異なれば、脳神経系の回路の使い方が変化します。このことによって、できないと思っていた運動ができるようになります。合目的性とは、同じ運動であっても意図すること、つまり「課題としての意識を持つ」ことを指します。それによって、情報処理のレベルが異なり、学習の面でも大きな影響を及ぼします。

単に、一つひとつの「荒木式コーディネーショントレーニング」の目的を意識することにとどまりません。「荒木式コーディネーショントレーニング」として行う運動に、運動の仕方とは異なる課題につながる「目的」を意識させることが重要です。例えば、「腕を上げる」という「運動」に対して、「目の前の物を指さす」という「目的」を意識すると、脳神経系における広範な情報処理を活動させることになります。この条件の設定を「動作課題」といいます。「荒木式コーディネーショントレーニング」において非常に重要な視点です。

「運動発生」の視点 ～運動の発達には順序がある視点～

「運動発生」という視点は、「すべての運動は体幹から始まる」と捉えることにあります。手の関節は、肘の関節を、肘の関節は肩の関節を、それぞれ基準にして動きます。運動においては、体幹の制御が土台となるとともに、体幹と四肢の末梢部分とのつながり方も着目する必要があります。

ボールが上手に投げられない子どもに対して、手や指の使い方を指導するのではなく、まず初めに体幹の動きを見てあげましょう。手や指の使い方を覚えるには、非常に時間がかかります。なぜならば、その子どもは、手だけではなく全身の筋肉の情報処理をしなくてはならないからです。体幹の動きは感じ覚えます。なぜならば、地味な動きではありますが、誕生直後に早くから学習している運動だからです。

この体幹から始まるトレーニングは、やがて、まったく正反対のトレーニングを加えることになります。それは、指先からのトレーニングから全身の動きに向かうトレーニングです。トップ選手は、試合の前に、この動きをすることが良く見られます。機会があったら観察してみましょう。体幹から手足へ、手足から体幹へと行き来することが必要になるからです。これが「運動発生」の視点ということになります。

「感覚運動統合」の視点 ～感覚が運動をつくり運動が感覚をつくる～

感覚と運動との関係については、「感覚が運動をつくり、運動が感覚をつくる」という考え方が重要です。これが「感覚運動統合」の視点です。科学的な面から見ると、脳に限らず、末梢神経でも感覚と運動はお互いに関係しあっています。運動と動作、特に動作の発達には、感覚情報処理を得て促され、逆に、感覚、知覚、認知の発達は、何らかの「運動」を通して促されます。

二つのリングを両手に持って、どちらが重たいのかを調べる時に、二つのリングを上下に動かします。重さを感じるために、手の運動を行うのです。そして、ボールを投げる時に、左手につけているグラブに何回となく、右手でボールを投げる、バレーボールのサービスの直前に床に向かってボールをたたきつける・・・、これが「感覚が運動をつくり、運動が感覚をつくる」ということのイメージです。この視点は、リハビリテーションや学力向上のための教育実践でも重要な意味を持っています。

「時空間統合」の視点 ～時間と空間は一つのもの～

「時空間統合」とは、一般的な時間的な制御としてのタイミング、反応といった能力が、身体の位置関係やボールの位置、大きさ、高さなどの空間的な情報を処理することに関係づけられるということ、そして、逆に空間的な制御(ボールの軌跡など)は、時間的な情報、つまり「どのくらいの時間でボールは到達するのか」といった感覚に置き換えることを意味します。つまり時間と空間をまとめあげるような時空間のイメージ化を図ることが大切だということです。

特に走ることが苦手な子どもは、かならずこの「時空間統合」の問題を抱えています。このくらいの速さで足を動かそうと思っても、足を動かす幅が合っていない。もし、歩幅と足を動かす速さを小さく、そして、遅くさせて練習を始めると、走る感覚を理解することになるでしょう。歩幅を広げさせるためには、「もっとゆっくりと・・・」、ピッチをあげさせるためには「もっとせまく・・・」と声をかけてみてみましょう。すると、この「時空間統合」の意味を理解するのではないかと思います。

「主体と環境」の視点 ～脳は、常に変化を求める～

「主体と環境」の視点とは、環境の変化を通じてトレーニング効果を高めるという考え方です。ここでいう環境とは、例えば、手に持っているボールなどの何らかの用具から、トレーニングを行っている室内外の環境など、身近な狭い環境から広い環境までを含んでいます。身体の回りの環境から受ける刺激を利用するという発想が重要となります。

環境の問題については、動物学から認知科学に至るまで、幅広い知見が得られています。一言でいえば、環境のわずかな変化でも、脳は変わるということです。その変わり方が、学ぶ力を高めることとなります。

「荒木式コーディネーショントレーニング」では、用具の種類、トレーニングを行う場所、指導者の声掛けなど、いろいろな条件に変化を加えることが重要です。そのため、トレーニング中では、環境からどのような刺激を受けるのかを観察しながら、いつも新鮮な情報を与えられているかどうかを意識することが課題となります。

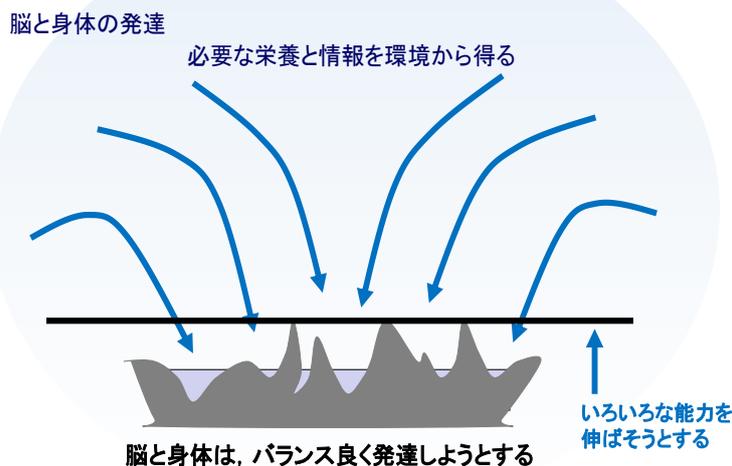
わずかな環境の違いが脳を刺激する

「荒木式コーディネーショントレーニング」にとって、先に触れたように環境は大切な要素です。子どもは、環境からの刺激によって、運動をしたい、感覚刺激を得たいという欲求が生まれます。この欲求が、脳を発達させ、体の成長を促します。

子ども達にとって少しでも良い環境を整えることは、子ども本来の運動によって能力を発達させる本能をいきいきと発揮させることにつながります。スポーツ、運動施設においては、子どもにとって素晴らしい環境となるよう小さな工夫を施すことが大切です。

保育所、幼稚園、学校での教室、校庭でもさまざまな工夫によって大きく子ども達は変わっていきます。家庭での環境も同じです。少しの工夫で、子どもの成長を促すことができます。

環境からの刺激と環境への働きかけ



子どもは、環境から刺激を受け、自らが進んで環境に働きかけます。

その働きかけが、子どもの創造力を育てます。

環境は、子育ての原動力です。決してお金をかけなくても、ちょっとした工夫を心がけましょう。

大人にとって魅力あるスポーツ環境

青壮年、高齢者にとってもスポーツ環境は子どもとは違った効果を及ぼします。体育館、運動場、職場における快適な環境は、運動の効果を高めるとともに、自然と会話がはずむコミュニティづくりに貢献します。

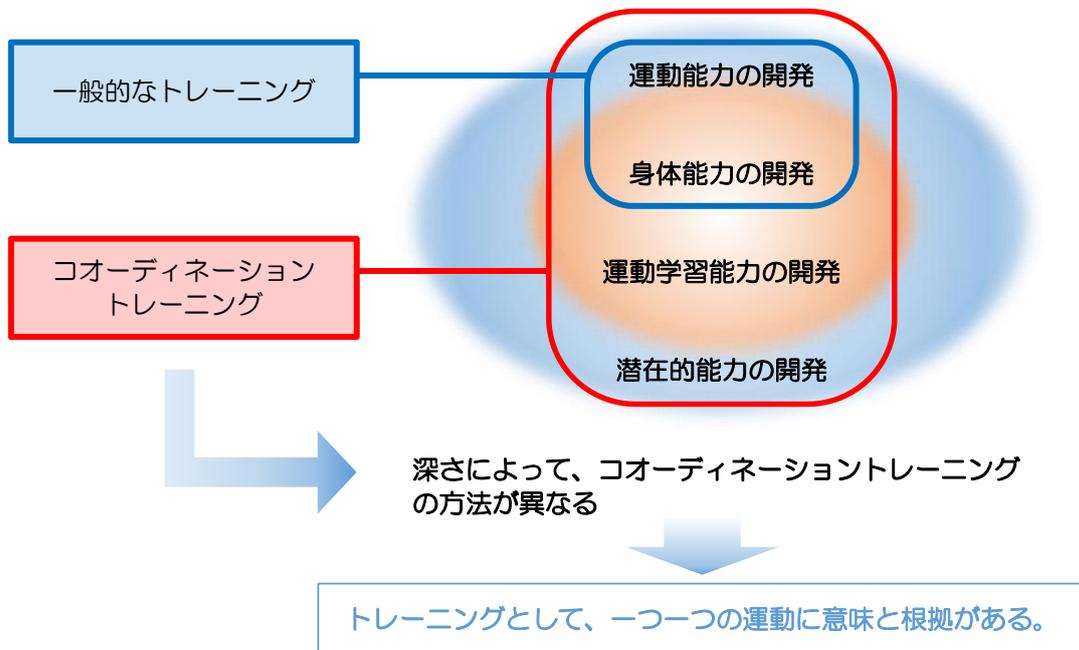
ユニークなスポーツ環境は、市外、県外の人々にとっても魅力に満ちたものです。ちょっとした工夫で、豊かな環境施設を整え、生涯スポーツ、親子の運動遊び、障がいのある人のスポーツから競技スポーツへと、魅力に満ちたスポーツ環境の創成が期待されます。

競技力向上に向けた「荒木式コーディネーショントレーニング」の普及

「荒木式コーディネーショントレーニング」には、運動学習能力・潜在的能力の開発を目指したスポーツ・コーディネーショントレーニングが含まれます。

一般的なトレーニングは、ある特定の運動をできるようにすること、または、バランス能力、筋力、持久力などの基礎的な運動能力を得ることを目的としたトレーニングです。これらのトレーニングを基礎として、それぞれのスポーツの技術的、身体的能力を高めることによって競技力の向上を図ることになります。

スポーツ・コーディネーショントレーニングの目的

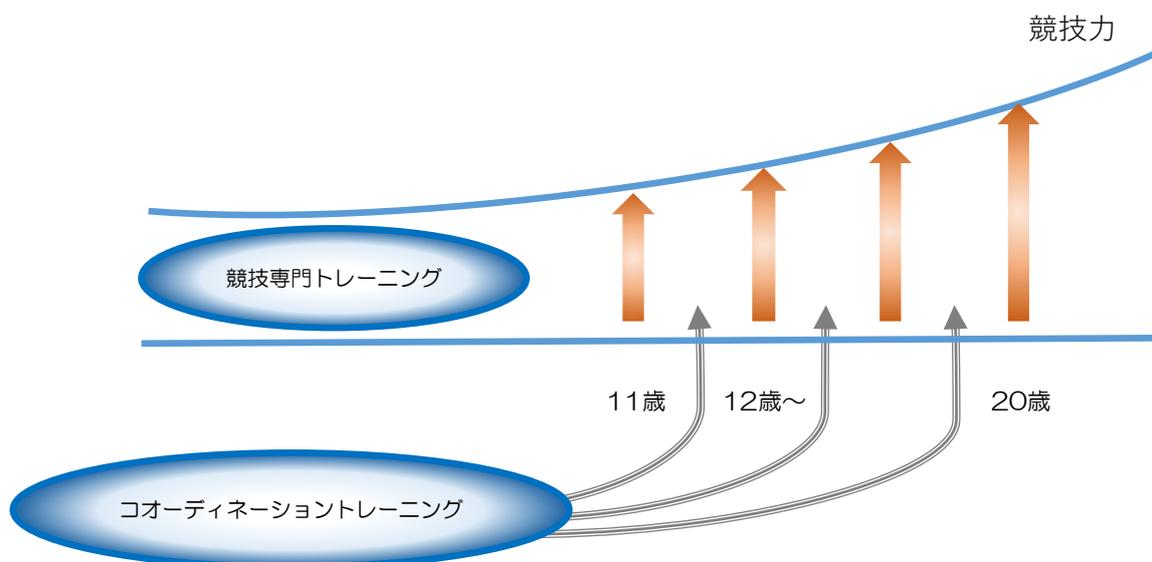


運動能力とは、実際に運動として発揮できる能力を指します。それをこなせる能力が身体能力です。これらの基盤となるのが、様々な経験をつむことによって運動を学習する方法（トレナビリティ）を身につける運動学習能力です。

一般に遺伝的に決まる能力が潜在的能力といわれますが、これとは別に適切な刺激によってその潜在能力も高めることができます。人間は動物とは、遺伝的要因による影響は異なります。より高いレベルへと発達する仕組みを備えているのが、人間の潜在的能力です。

「荒木式コーディネーショントレーニング」は、運動そのものを学習すること以上に、運動の学習能力を高めることに目標があります。つまり、専門的なスポーツ技術や体力の向上を、より人間らしく実現することを意味し、各スポーツ競技の特性に応じたスポーツ・コーディネーショントレーニングの効果を高めることにつながります。

コーディネーショントレーニングと競技力



トレーニング効果をいかに高めるか・・・

「荒木式コーディネーショントレーニング」のベーシック・コーディネーショントレーニングによって、スポーツ技術の向上を早く達成することができます。そのため、段階的にスポーツ競技に応じたスポーツ・コーディネーショントレーニングを行うことによって、より個性的なスポーツのスキルを獲得することができます。 どの場合でも、発育発達・加齢などによる身体の変化を考慮することが重要です。

ライフスタイルの中での運動・スポーツ

健康のために運動・スポーツを行うことは誰でもがその意義を認めることでしょう。ただし、やみくもに運動・スポーツを行えば、良い結果が必ず得られるわけではありません。一つは、子どもや青少年は過激なトレーニングを続けると人格破壊が起きることが、国際的にも知られています。また、ライフスタイルの乱れも、スポーツ効果どころか身心の失調をきたすことがあります。

運動・スポーツとの関連では、ライフスタイルの中でも、運動・スポーツがエネルギーを消費し、身心の発達を促すのに対して、エネルギーを蓄え、身体を作るのは食事による栄養摂取が必要な柱となります。二つのバランスをとることによって、運動・スポーツによる身心の健康が、よりよい方向に向かうこととなります。

しかし、注目すべき点として、極端に不適切な食生活を続けると犯罪・非行の問題につながるということです。米国では少年の非行行動が食生活の改善で大きく減少したといった報告もあります。そのような極端な場合でなくても、食生活の乱れは、せっかくの運動・スポーツを行っても、その効果が得られないのであれば、無駄になりかねません。

運動欲求と食欲との狭間

「荒木式コアディネーショントレーニング」においては、栄養の問題に限らず、食生活改善のための「食のコアディネーショントレーニング」といったプログラムを実施することがあります。コアディネーショントレーニングは平衡能力を身につけること、特にバランス能力を得ることが重要で、これが精神的な土台となります。うつ病の傾向があると平衡能力も落ちますが、「姿勢を直しなさい」と指導するのではなく、崩れた姿勢に違和感をもつ感受性を育むことが優先です。

食欲に関しても同じで自然のものを食べるという本来の食欲を戻すこと、喉が乾いたら水分を摂りたくなる感覚をとり戻すことが重要です。調理や料理にも人間の本能に即した行動様式があります。野菜嫌いの子どもは、本来の野菜の食べ方と違う形で克服することも可能です。人間は、環境からの刺激に対して運動反応や何らかの感覚刺激を求めます。自然の中で生まれた動きは適正な欲求を引き起こすように、食についても「食べてみたい」という適正な欲求を引き出す必要があるでしょう。

子どもがもっている一つひとつの能力を組み合わせ、大人へと近づいていく。食の知識も運動によってつなぎ、運動の知識も食と栄養によってつなぐ両輪の働きがあるといえます。知性、感性、身のこなしを満たすスポーツ活動は、健康な身体を保障する食と栄養によって支えられます。食事の摂り方も重要ですが、栄養学的な見地から食事を摂ることにより、コアディネーショントレーニングとの相乗効果が発揮され、トレーニング効果に大きな影響を与えると考えられます。

(1) 人間のホメオスタシス（恒常性）維持の視点 ～自然欲求～

身心ともに健康で活動的な生活をおくるためには、食事・運動・睡眠の生活習慣が重要な役割を担っています。身体・脳・心が連動して日々の生活を円滑に意欲的なものにするには、食事からの様々な栄養素を摂取する必要があります。

(2) 何をどう食べたらよいか ～栄養素バランス～

栄養素をバランスよく摂取する基本は「主食＋主菜＋副菜＋乳製品＋果物」を日々意識して食事を摂ることです。対象にとってその量が少しずつの違いはありますが、乳児期から老齢期までの生涯、また、妊娠授乳婦、スポーツ選手においても同様です。

(3) 食の情緒的問題 ～コミュニケーション問題との関連～

ぶどう糖果糖液糖が入った炭酸飲料や甘いお菓子類を食べた場合、血糖値が急激に上がり、血糖値を正常な値（100mg/dl）に近づけようとインシュリンが大量に放出され、血糖値が急激に下がります。このような血糖値の乱高下は、また甘いものが食べたくなくなるという依存性と、イライラするなどの心のコントロールにも影響します。

○甘い食べ物への依存が心の不安定へ

お菓子と甘い飲料を常習していると血糖値の高変動が起き、身心ともに疲れます。パンよりご飯、たんぱく質を中心におかずをしっかりと食べることが必要です。

○食品添加物・保存料の過剰摂取によるイライラ・憂うつ・集中力の低下

インスタント食品などの加工された食品に偏った食べ方をすることによって、ビタミン、ミネラル不足が起き、神経系の回路に支障をきたします。（特にビタミンB群、鉄、亜鉛、マグネシウムなどの不足）

○腸活で脳を元気に健やかに！

私たちの身体は「食べたもの」ではなく、「吸収したもの」でできています。

腸は消化器官ですが、「免疫系」「内分泌系」「神経系」の働きが発達している重要な器官です。日頃から元気な腸にするために、良く噛んで食べることを心がけ、発酵食品、食物繊維及びアマニ油、えごま油、魚油などのオメガ3系オイルを意識して摂取しましょう。

○脳を修復する睡眠の力

私たちの脳や身体は、眠っている間に細胞が再生・修復されます。食事・運動のリズムが整えば、良い睡眠が得られ、脳は集中して考えることができます。おのずと意欲がわき、うつや引きこもりの解消にもなるのでしょ

参考資料

1

用語解説

頭文字	用語	説明
英数字	AI (人工知能)	「Artificial Intelligence」の略。コンピューターサイエンスの一分野で、音声認識、意志決定、視覚など、通常は人間の知能に関連するタスクをコンピューターシステムが学習して実行することを可能にするもの総称を指す。
	AR (拡張現実)	「Augmented Reality」の略。現実世界のものにコンピュータで情報を加える技術。現実には存在しないデジタルコンテンツを、 $+a$ として表示することで現実を拡張することを指す。
	ICT (情報通信技術)	「Information and Communication Technology」の略。 日本語では、「情報通信技術」と訳され、コンピュータを単独で使うだけでなく、ネットワークを活用して情報や知識を共有することも含めた幅広い言葉。
	IoT	「Internet of Things」の略。「モノのインターネット」という意味で使われている。モノがインターネットと接続されることによって、これまで埋もれていたデータをサーバー上で、処理、変換、分析、連携するで、これまでに無かった、より高い価値やサービス生み出すことを指す。
	VR (仮想現実)	「Virtual Reality」の略。VR 機器本体(ヘッドセット等)を装着し、視界の360°が覆われ、コンテンツを表示して限りなく現実に近い世界に没入する感覚が得られる技術。
	5類感染症	感染症法(感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律)が定める感染症の5種類のうちの1つで、感染力や重篤性などに基づく総合的な観点からみた危険性が最も低いとされるもの。季節性インフルエンザや麻疹、風疹、感染性胃腸炎、RSウイルス感染症などの一般的な感染症は、ここに分類されている。
あ	荒木式コーディネーショントレーニング	第6章参照のこと。
	オメガ3系オイル	動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDL コレステロールを減らすなど、さまざまな作用がある。アマニ油やえごま油に多く含まれ、体内でつくられず、食物から摂る必要がある必須脂肪酸。
か	第2次嘉麻市総合計画	平成28年3月に平成29年度からの令和8年度までの10年間において、行政運営の総合的な指針として、市民にまちづくりの長期的な展望を示し、ともにまちづくりに取り組むことを目的に策定されたもの。
	第2期嘉麻市総合戦略	平成28年3月に策定した第1期嘉麻市総合戦略での取組をさらに深化・発展させ、本市の人口減少の克服と地域の自立的かつ持続的な活性化に向けた現状と課題、めざす姿、そして令和2年度からの5年間について、基本的な取組方向と取組項目を示すため策定されたもの。
	共生社会	これまで必ずしも十分に社会参加できるような環境になかった障害者等が、積極的に参加・貢献していくことができる社会のこと。誰もが相互に人格と個性を尊重し支え合い、人々の多様な在り方を相互に認め合える全員参加型の社会。
	国立社会保障・人口問題研究所	国立の試験研究機関として、社会保障及び人口問題に関する調査研究を行い、政策議論の基礎となるエビデンスの提供を行うとともに、社会保障及び人口問題に関する情報を幅広く収集する団体。

頭文字	用語	説明
さ	ジェンダー平等	一人ひとり人間が、性別にかかわらず、平等に責任や権利や機会を分かちあい、あらゆる物事を一緒に決めることができること。
	情動	感覚刺激への評価に基づく生理反応、行動反応、主観的情動体験から成る短期的反応のこと。
	嘉麻市人口ビジョン	平成28（2016）年3月に策定した第1期嘉麻市人口ビジョンに平成27年度国勢調査の結果等、最新のデータに時点修正を行い、国の「まち・ひと・しごと創生長期ビジョン」を勘案しながら、嘉麻市における人口の現状を分析し、人口に関する地域住民の認識を共有し、今後目指すべき将来の方向と人口の将来を提示するため策定されたもの。
	人生100年時代	ある海外の研究では、2007年に日本で生まれた子どもの半数が107歳より長く生きると推計されており、日本は健康寿命が世界一の長寿社会を迎えおり、100年という長い期間をより充実したものにするためには、幼児教育から小・中・高等学校教育、大学教育、更には社会人の学び直しに至るまで、生涯にわたる学習が重要である。人生100年時代に、高齢者から若者まで、すべての国民に活躍の場があり、すべての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくることが重要な課題。人生100年時代を見据えた経済社会システムを創り上げるための政策のグランドデザインを検討する会議として、平成29年9月に人生100年時代構想会議が設置され、9回にわたって議論が行われた。
	スポーツ基本計画	スポーツ基本法の理念を具体化し、今後の我が国のスポーツ施策の具体的な方向性を示すものとして、国、地方公共団体及びスポーツ団体等の関係者が一体となって施策を推進していくための重要な指針として位置付けられるもの。
	スポーツ基本法	スポーツ基本法は、昭和36年に制定されたスポーツ振興法（昭和36年法律第141号）を50年ぶりに全部改正し、スポーツに関し、基本理念を定め、並びに国及び地方公共団体の責務並びにスポーツ団体の努力等を明らかにするとともに、スポーツに関する施策の基本となる事項を定めるもの。
	スポーツ庁	スポーツ振興その他スポーツに関する施策の総合的な推進を図ることを目的として設置された文部科学省の外局
	スポーツ立県福岡	子どもに潜在する能力を伸ばし、能力に応じた競技種目を選択することで、世界を目指す子どもたちの夢を応援する事業です。2004年に福岡県が全国初の取組みとしてスタートし、全国に広がっている。
	全国体力・運動能力、運動習慣等調査	全国的な子どもの体力・運動能力の状況を把握・分析することにより、国や教育委員会が、子どもの体力・運動能力の向上に係る施策等の成果と課題を検証し、その改善を図ることや、学校が体育・保健体育の授業等の充実・改善に役立てる取組を通じて、子どもの体力・運動能力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立することを目的としてスポーツ庁の取り組み。
た	地方スポーツ推進計画	スポーツ基本法第10条第1項に規定されるスポーツ基本計画を参酌して、その地方の実情に即したスポーツの推進に関する計画を定めるよう努めるもの。
は	福岡県スポーツ推進計画	福岡県が「スポーツ立県福岡」の実現のために、県が主体的に行う施策の方向性及び具体的な取組や目指すべき姿を示すもの。
	プロジェクトK	徳島大学名誉教授の荒木秀夫氏が提唱する「荒木式コーディネーショントレーニング」を乳幼児から障がいのある人、高齢者に至る全ての市民に提供し、運動とスポーツを通じた地域の活性化と人材育成を目指す取り組み。

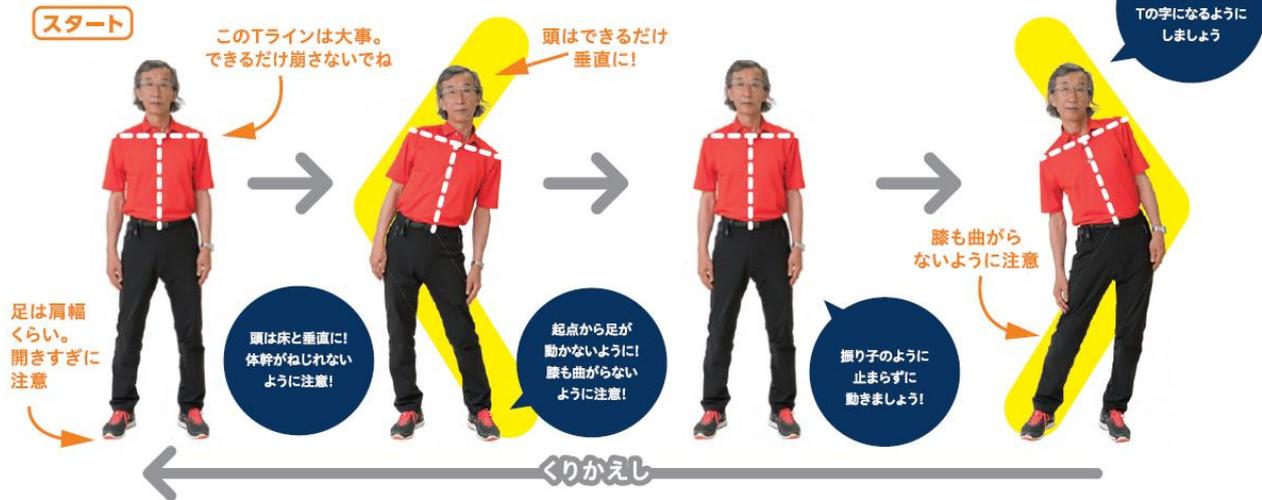
選出区分	氏名	職責等
学 識 経 験 者	荒 木 秀 夫	国立大学法人 徳島大学大学院 名誉教授
学 識 経 験 者	橋 本 和 朗	飯塚市 子育て支援課
各 種 団 体	金 丸 了	嘉麻市スポーツ推進委員
各 種 団 体	粕 井 さとみ	嘉麻市スポーツ協会
各 種 団 体	安 藤 裕 子	下山田小学校 校長
各 種 団 体	秋 吉 裕 子	嘉麻・桂川地区保育協会 恵大保育園
各 種 団 体	松 岡 輝 昌	嘉麻市老人クラブ連合会
各 種 団 体	原 弘 毅	筑豊教育事務所
公 募	山 田 恵 子	公募委員
公 募	田 中 三根子	公募委員
教育委員会が必要と認めるもの	深 水 薫	読み聞かせサークル ピノキオ 代表
教育委員会が必要と認めるもの	西 村 宗 久	社会福祉法人翼会 つばさ学園

開催日	内容
令和5年4月27日	第1回嘉麻市スポーツ推進審議会 ・第2期嘉麻市スポーツ推進計画（案）策定の諮問 ・第2期嘉麻市スポーツ推進計画（案）策定の概要説明 ・第2期嘉麻市スポーツ推進計画（案）策定スケジュールの確認
令和5年6月29日	第2回嘉麻市スポーツ推進審議会 ・嘉麻市スポーツ推進計画（現行）の評価 ・第2期嘉麻市スポーツ推進計画（案）の検討①
令和5年8月2日	第3回嘉麻市スポーツ推進審議会 ・第2期嘉麻市スポーツ推進計画（案）の検討②
令和5年10月25日	第4回嘉麻市スポーツ推進審議会 ・第2期嘉麻市スポーツ推進計画（案）の検討③
令和5年12月20日	第5回嘉麻市スポーツ推進審議会 ・第2期嘉麻市スポーツ推進計画（案）の策定 ・パブリックコメントの準備
令和5年12月25日 ～令和6年1月24日	・パブリックコメントの実施
令和6年2月21日	第6回嘉麻市スポーツ推進審議会 ・パブリックコメントの報告 ・第2期嘉麻市スポーツ推進計画（案）の承認 ・第2期嘉麻市スポーツ推進計画（案）の答申

コーディネーショントレーニング (くの字運動・Sの字運動)

くの字運動

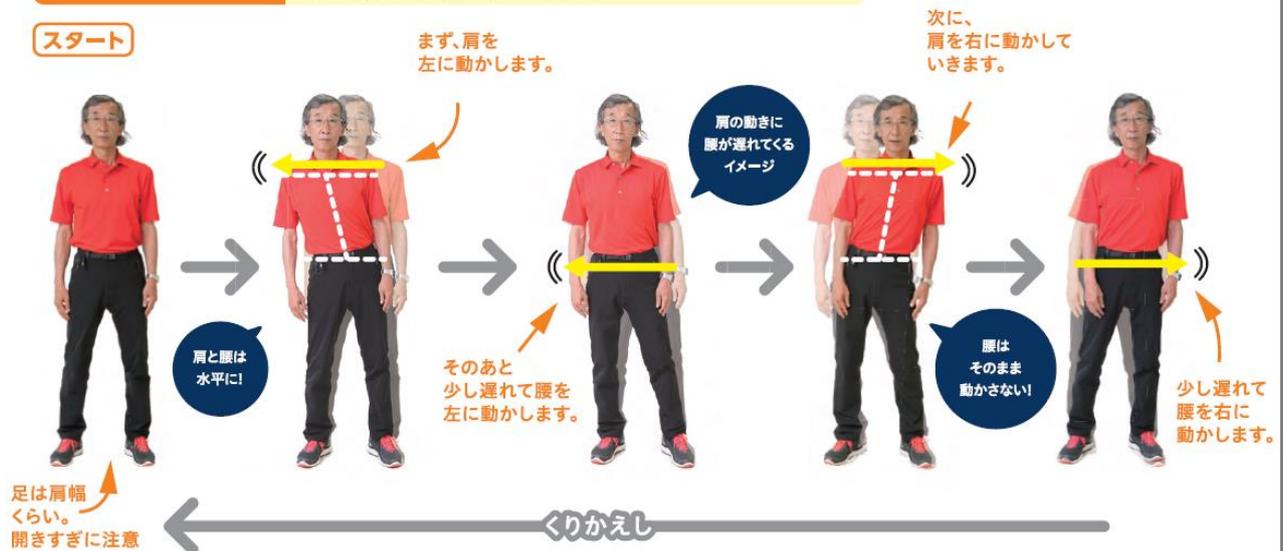
- ①両足を肩幅に開いた状態で立ち、頭は垂直に立てます。
- ②体幹が「く」の字になるように傾けます。
- ③振り子のように、左右リズムカルに体幹を動かします。
※痛みを感じないよう無理せず運動しましょう。



Sの字運動

- ①両足を肩幅に開いた状態で立ちます。
- ②リズムに合わせて「S」の字を描くように体を動かします。
- ③一定のリズムで左右に動きます。
※痛みを感じないよう無理せず運動しましょう。

写真のように左右にリズムカルに繰り返しましょう。



コーディネーショントレーニング

(ラディアンI型・ラディアンIII型・ラディアン座位型)

ラディアンI型

- ①両腕を肩の高さまで上げその場で軽くトントンと数回ジャンプします。
- ②1・2・1・2のリズムに合わせて右の膝を上げて肘に軽くあてます。
- ③同じ動きを左右交互に行います。 ※痛みを感じないよう無理せず運動しましょう。



ラディアンIII型 (クロスバージョン)

- ①ラディアンの基本姿勢から、肘と逆側の膝をつけます。
- ②同様に左右交互に行います。 ※痛みを感じないよう無理せず運動しましょう。



イスに座ってもできる運動

ラディアンI型・III型以外にもイスに座って行う運動もあります。体調や身体の状態に合わせて運動しましょう。 ※痛みを感じないよう無理せず運動しましょう。



【基本動作】

イスに座って、両手を上げます。



【運動①】

①座った状態から、手を膝の上につけます。

a 手のひらを膝の上につける。

b 手首から肘下を膝の上につける。

a・bの2つのパターンがあります。

②1・2・1・2のリズムに合わせて左右交互に繰り返します。

【運動②】

①座った状態から、膝を上げて手をつけます。

a 手のひらを膝の上につける。

b 手首から肘下を膝の上につける。

a・bの2つのパターンがあります。

②1・2・1・2のリズムに合わせて左右交互に繰り返します。



【運動③】

①座った状態から、手を逆側の膝の上につけます。

a 手のひらを膝の上につける。

b 手首から肘下を膝の上につける。

a・bの2つのパターンがあります。

②1・2・1・2のリズムに合わせて左右交互に繰り返します。

※運動②と同様に膝を上げる方法も試してみてください。



第2期嘉麻市 スポーツ推進計画

～ひとをつなぎ、地域をつなぎ、まちをつなぐ～



編集・発行



嘉麻市教育委員会
スポーツ推進課 プロジェクトK・スポーツ推進係
〒820-0592
福岡県嘉麻市上臼井446番地1
TEL：0948-62-5730 FAX：0948-62-5693
E-mail：sports@city.kama.lg.jp
ホームページ URL：http://www.city.kama.lg.jp

第2期嘉麻市 スポーツ推進計画



令和6年3月
嘉麻市