



子どもも 大人も スポーツの脳活を！

実技紹介編

コーディネーショントレーニングのすすめ パート2

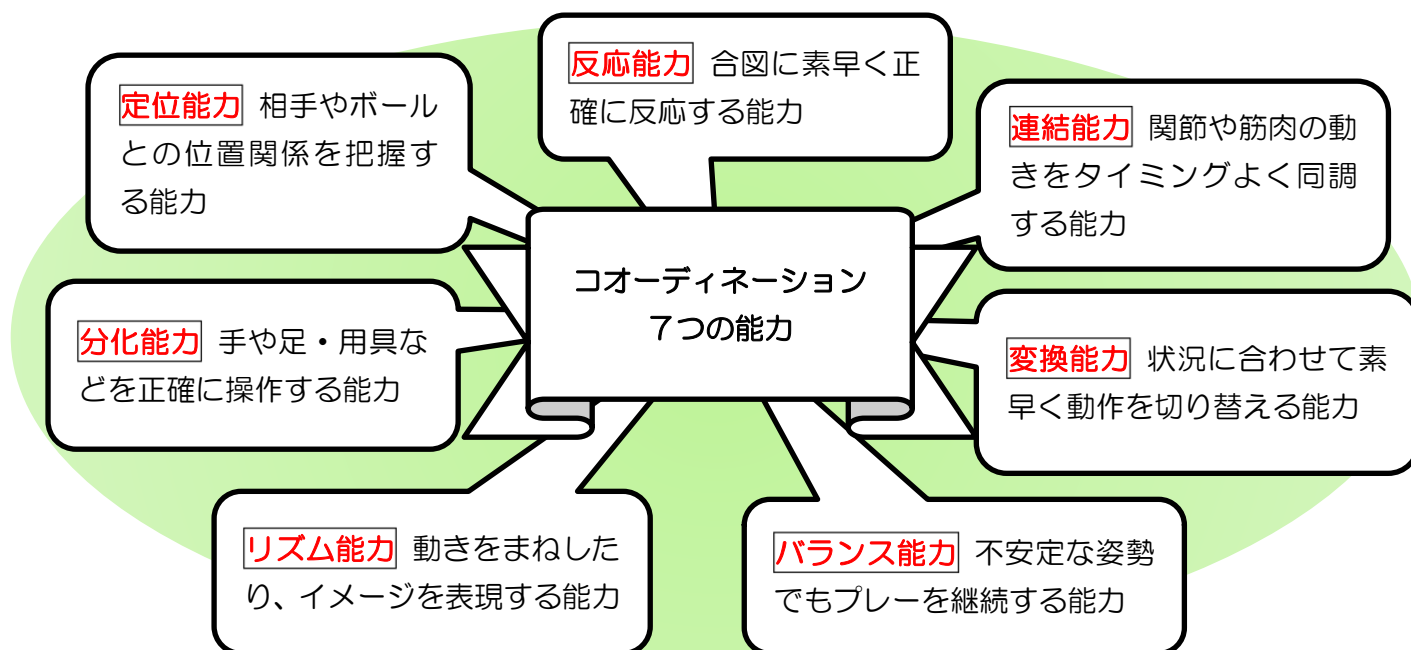


播磨町スポーツ推進委員会

◇コーディネーショントレーニングとは？

スポーツ選手を見ていると運動神経が良いなあ、と思いますよね？ただ走るのが速い、打つのがうまいなどというだけでなく、判断が早く、対応がうまいと感ずますね。今では、この運動神経をコーディネーション能力と呼ぶようになりました。このコーディネーション能力を高めるトレーニングを「コーディネーショントレーニング」といいます。「コーディネーショントレーニング」とはリズム感やボールさばき、判断能力、反射神経など状況を判断してから身体を動かすまでの一連の過程をスムーズにするためのものであり、脳のトレーニングとも言われる身体の神経を鍛える運動です。

◇コーディネーション能力とは？



◇実際にはどんな効果があるの？

子ども～青年期	中・高年期～
<ul style="list-style-type: none"> • 運動神経が良くなり競技力が向上する。 • 器用さが増す。 • 判断が早くなる。 • 視野が広がる。 など 	<ul style="list-style-type: none"> • 視野が広がる。 • 思いがけない出来事に素早く反応できる。 • 生活の中で発想の転換がスムーズになる。 • 機転がききやすくなる。 など

※次ページから実技種目を紹介します。

ラダーを使ったコーディネーション

この種目ではラダーという道具を使用します。ラダーを手元に準備できないという方は公園のグラウンドなどに自分で記すなど工夫して行ってください。この種目は、ラダーといわれる器具の中でさまざまなパターンで素早くステップを踏むことでリズム感や敏しよ性、手や足を思うように操作する能力が鍛えられる種目です。

【クイックラン①】

ラダーのマスの中を1歩ずつステップを踏み、素早く駆け抜ける。



【クイックラン②】

ラダーのマスの中を2歩ずつステップを踏み、素早く駆け抜ける。



【ケンケンパ】

ラダーを使ってケンケンパを行う。軸足は一回ごとに変えて行う。



【開閉ジャンプ】

足を「閉じる」、「開く」動作を繰り返しながら1マスずつステップを踏む。



おじゃみを使ったコーディネーション

おじゃみを使った種目を紹介します。この種目は昔遊びの中でも行われていたもので、相手やボールとの位置関係を把握する能力や手や足を自分の思うように操作する能力を鍛える種目です。

【片手キャッチ①】

手のひらにおじゃみをのせ、真上に投げる。投げたおじゃみを手のひらでキャッチする。



【片手キャッチ②】

手のひらにおじゃみをのせ、真上に投げる。投げたおじゃみを手の甲でキャッチする。



【両手バージョン】

片手は手のひら、もう片方は手の甲におじゃみをのせ、片手キャッチ②と同じ方法でキャッチする。



【2人バージョン】

両手におじゃみを持つ。右手のおじゃみは相手に、左手のおじゃみは自分の右手に、そしてあいた左手で相手が投げたおじゃみをキャッチする。



リアクションじゃんけん

この種目は普段からなじみのあるじゃんけんをコーディネーションに取り入れたものです。合図に素早く正確に対応できる能力や状況に合わせて、素早く動作を切り替える能力が鍛えられます。慣れてきたら勝ち負け、左右を入れ替えて行ってみましょう。

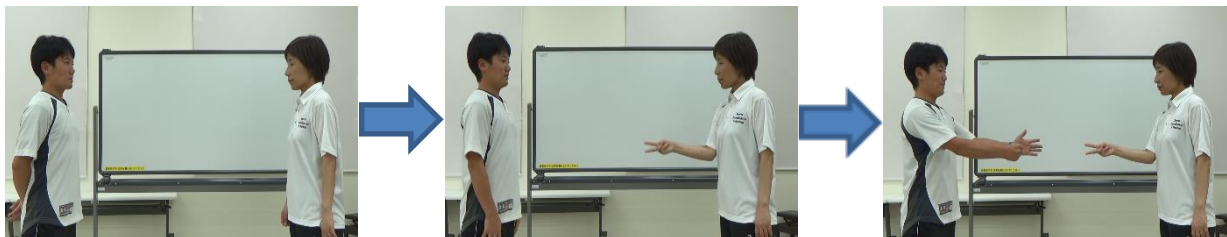
【ひとりバージョン】

右手は勝ち、左手は負けの状態、テンポよく順番に手を変えていく。



【あとだしじゃんけん】

相手の出した手に右手は勝ち、左手は負ける。



リングを使ったコーディネーション

この種目は決められたリングの中を順番にステップを踏むことでリズム感や敏しょう性が鍛えられます。リングを手元に準備できないという方は公園のグラウンドなどで、地面に○、△、□を自分で記すなど工夫して行ってみてください。

【パターン①】

同じ色のリングだけを使って、ゴールまで通り抜ける。 (例) 黄色のみ



【パターン②】

あらかじめ跳ぶ色の順番を決めておく。(例 青色→黄色→赤色)



ソフトボールを使ったコーディネーション

この種目は相手やボールなどと自分の位置関係を把握する能力や手や足を器用に操作する能力が鍛えられる種目です。この中ではソフトボールという柔らかいボールを使っていますが、ドッジボールなどでも代用できます。ひとりで行う種目と2人で行う種目を紹介します。

ひとりバージョン

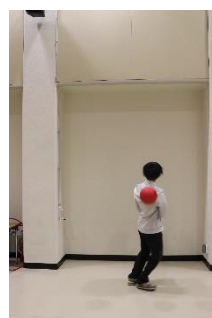
【イントゥザボール】

ボールを真上に投げ、両手で輪を作る。落ちてきたボールを両手で作った輪の中に通す。



【ターンキャッチ】

ボールをワンバウンドさせる。ワンバウンドさせたあと体を一回転させ、元の位置でボールをキャッチする。



【フットアップ】

ボールを足に挟んで、ジャンプと同時にボールをあげる。あげたボールをキャッチする。

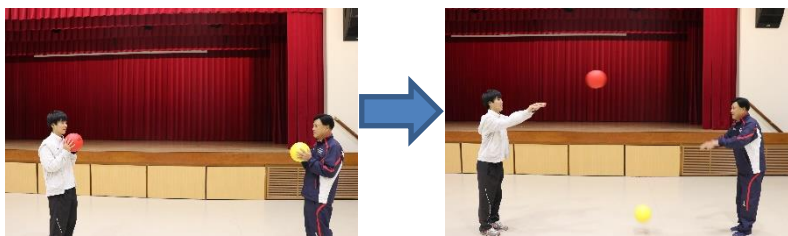


ふたりバージョン

【ツーボールパス】

片方の方は真っすぐ、もう片方の方はバウンドさせる。投げたボールをお互いにキャッチする。投げる際には、お互い「せーの」など声をかける。

慣れてきたらバウンドさせる人と真っすぐ投げる人を入れ替えたり、ボールを上投げるパターンなど組み合わせを変えながら行う。



【ストップング】

指示役となる人が体の部位を言いながらもう片方の人をめぐらせてボールを転がす。もう片方の方は指示役の指示に従い、指定された部位でボールを止める。

例) 右足



【指示役】



例) 右ひじ



フラフープを使ったコーディネーション

【なわとび】

フラフープを使ってなわとびを行う。



【リターンキャッチ】

前方にスピンをかけて転がし、戻ってきたフラフープをキャッチする。



【フラフープジャンプ】

前方にスピンをかけて転がし、戻ってきたフラフープをジャンプで飛び越える。



【両腕まわし】

両腕にフラフープを通し、左右で違う方向に回す。(右は前回転、左は後回転)



◇コーディネーショントレーニングを効果的に行うためには・・・



最初から難しいことに取り組むのではなく、動きのレベルに合わせたものから、少しずつレベルアップさせましょう。

また、短時間でいろいろなバリエーションを行うことも大切です。同じ動きを5～10分間続けるのではなく、1分程度で次々と新しいトレーニングに取り組むことで、さまざまな刺激が加わり、効果が上がります。

そんなにたくさんの種目は準備できないなあ、と思うかもしれませんが、心配はいりません。いつも行っている運動に、少し手を加えるだけでコーディネーショントレーニングに早変わりするポイントがあります。

両側性：前後左右上下を変えてみる。前に進んだら次は後ろ、右でできたら次は左で。

複合性：足の運動に手の運動を加えるなど、複数の動きを組み合わせる。

対応性：条件を変化させる。たとえばテニスボールを使った動きをバレーボールで行う。

不規則：合図を変えたり、フェイントしたり、意外性のある動きを取り入れる。

変化度：ひとつの運動ができたら、少しずつ難易度をあげて挑戦する。



◇こんなものもコーディネーショントレーニング！？



昔なつかしい「おじゃみ（お手玉）」も立派なコーディネーショントレーニングです。手のひらで投げて手の甲で受ける。手の甲で投げて手のひらで受ける。

2つのおじゃみを使って両手でやってみる。左右の手で反対の動きをする。など

二人組なら、お互いに右手で相手に渡し、左手で受け取る。スピードアップする。上に投げて渡すなど。昔の遊びの中にも、コーディネーション能力を育てる力が隠されていたのですね。

このたびは、「ラダー」、「おじゃみ」、「リアクションじゃんけん」、「リング」、「フラフープ」、「ソフティボール」の6種類のコーディネーショントレーニングを紹介しました。実際に体験してみると、普段の生活の中では体験することのない動きをすることに難しさを感じる場面もあったのではないかと思います。その難しさを感じることで体が脳の神経を刺激し、十分効果のあるトレーニングとなっています。また今回紹介した種目以外にもたくさんのコーディネーショントレーニングがあります。在宅時間が長くなることで運動不足になっている方はもちろん、普段から運動に取り組まれている方も是非、コーディネーショントレーニングを取り入れてみてください。



播磨町スポーツ推進委員会

事務局：播磨町教育委員会

生涯学習グループ内

〒675-0182

兵庫県加古郡播磨町東本荘 1-5-30

TEL 079-435-0565 FAX 079-437-4193

E-mail sgaku@town.harima.lg.jp