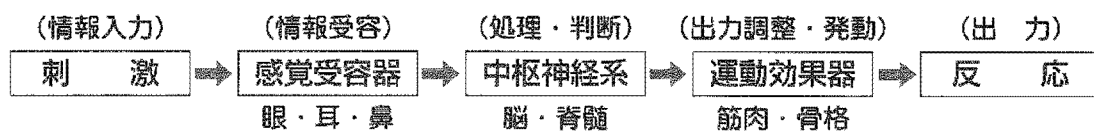


# トレーニング理論「コーディネーショントレーニング2」

## コーディネーショントレーニングとは？

状況を目や耳など五感で察知し、それを頭で判断し具体的に筋肉を動かすといった一連の過程（下記図参照）をスムーズに行う能力を高めるのが「コーディネーショントレーニング」であり、分かりやすく言うと「体を巧みに動かす能力」を高めます。この一連の過程がスムーズになることで、各スポーツはもちろん日常生活でも転倒防止・危険回避など様々な効果を発揮することができます。



### コーディネーショントレーニングの7つの能力

○定位能力 ○識別能力 ○バランス能力 ○反応能力 ○連結能力 ○変換能力 ○リズム能力  
以上の7つの能力を向上・開発を目的に行います。

### コーディネーショントレーニングによる期待効果

☆動作習得が速くなる                      ☆動きのバリエーションが増える  
☆パフォーマンスの向上                  ☆ステレオタイプ化（固定的、画一的）の予防  
この他にも「競技者の基礎をつくる」「子どもの体力向上」「高齢者の運動機能改善」などがあります。

### コーディネーショントレーニングを行う上での5つのポイント

- ◎両側性：利き手・足だけではなく、左右の手・足などをバランスよく使いましょう。
- ◎短時間：神経系を刺激する運動ですので、集中して取り組むためにも短時間でいきましょう。
- ◎差異化：いつもとは異なる動きをしたり、普段使わない道具などを用いましょう。
- ◎変化：変化に富んだバリエーション豊かなエクササイズを行いましょう。
- ◎複合：7つのコーディネーション能力を引き出すトレーニングを上手に「複合」させましょう。

### コーディネーショントレーニングの種類

『一般コーディネーショントレーニング』と、専門種目の技術が加わった『専門コーディネーショントレーニング』の2つがあります。

### コーディネーショントレーニングの実践例

- 例1 一般コーディネーショントレーニング [識別能力・リズム能力・連結能力の開発]  
☆重さや大きさの違う2つのボールでジャグリング（お手玉）をする。右回り、左回りでやってみよう。  
片手でやろう。3つのボールでやってみよう。歩きながらトライしよう。
- 例2 一般コーディネーショントレーニング [反応能力・リズム能力の開発]  
☆指導者が「ジャンケンポン」で出したものに、負けるように後出しで「ポン」と手を出そう。  
同様に足ジャンケンでもやってみよう。また、手は勝つ、足では負けるように同時にやってみよう。
- 例3 サッカーでの専門コーディネーショントレーニング [連結能力・識別能力・変換能力の開発]  
☆足でボールをコントロール（ドリブル）し、同時に手に持ったボールを投げながら進もう。  
また、手に持つボールを2つにし、ジャグリングしながら進もう。
- 例4 バレーボールでの専門コーディネーショントレーニング [定位能力・リズム能力・変換能力の開発]  
☆2人で向き合いボールを1つずつ持ちます。A君が頭上にボールを投げ上げた瞬間にB君はA君にボールをパス。  
A君はB君からのボールをオーバーハンドパスで返した後、頭上からのボールをキャッチ。

今回紹介した実践例は4つですが、7つの能力・5つのポイントを取り入れていくことで、エクササイズのバリエーションは無限に広がります。ウォーミングアップや実践練習などに取り入れ、皆さん独自のエクササイズを考案してください。そして一番大切なことは『楽しく・笑顔』でエクササイズに取り組みましょう！