

スポーツ知識

専門家に聞く ①

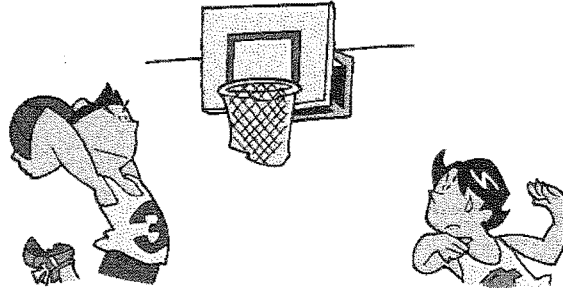
トレーニング理論「コーディネーショントレーニング」

総合体育館指導員 相川 舞

「運動神経が優れている人」ってどんな人でしょう？

あの子は
ボールさばきが
うまい!!

コーディネーション
能力が高いだね!



コーディネーション
能力って??

えっ??
知らないの??

身体を動かすときは、状況を目や耳など五感で察知→頭で判断→具体的に筋肉を動かすといった一連の流れがあります。この伝達をすばやくできる人が、運動神経に優れている人＝コーディネーション能力が高い人です。

「コーディネーショントレーニング」を取り入れている選手といえば…

- S.ププカ（ウクライナ）→棒高跳び
- 中田英寿→サッカー
- S.グラフ（ドイツ）→テニス
- A.マリシュ（ポーランド）→ジャンプ（スキー）



コーディネーション能力の種類

- 定 位** 動いている味方・相手・ボールなどとの関係を把握する能力
- 識 別** ボールやラケット操作など、足・手・目の協調をスムーズに行う能力
- バ ラ ンス** 身体のバランスの維持や、崩れを回復させる能力
- 反 応** ある情報に対し、すばやく合目的に動く能力
- 連 結** 身体の部位を、タイミング良く無駄なく同調させる能力
- 変 換** 状況の変化に対して、動作を切り替える能力
- リ ズ ム** リズムをつくり出し、タイミングをつかむ能力

これらの能力の伸ばし、素晴らしいパフォーマンスを発揮するために行うのが
コーディネーショントレーニングです。

コーディネーショントレーニングの一例

- 定位・識別・バランス ボールを真上に投げ一回転してキャッチする。
- 連結・識別・バランス・リズム 平均台などの台に乗りながらドリブルする。
- 識別・リズム・変換 2個のボールでドリブル・テニスボールでリフティング
- 定位・変換 「鬼ごっこ」
- バランス 「木登り」

筋力や持久力などの「体力」は、トレーニングを怠るとだいたい低下します。ところが動きなどの感覚やイメージあるいは技術は、一度身につくとなかなか
忘れません。さあ！みなさん
もぜひコーディネーショントレーニングを始めましょう！