



からだステーション

2023年
8月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

コーディネーション能力

能力

運動会のかげっこではいつも1位で、ドッチボールや縄跳びをやらせてもクラスで一番上手、という運動神経のいい子がクラスに一人くらい必ず居ましたよね。運動神経がいつてどういうことでしょうか？それはコーディネーション能力によつて説明がつかず。運動神経がいい子はコーディネーション能力が高い子なのです。運動をあまりしない子供が増えている小、中学校ではこのコーディネーション能力を高めることを目的に、コーディネーショントレーニングを体育の授業に取り入れています。今回はコーディネーション能力ってどんな能力？運動神経がよくなるコーディネーショントレーニング

グってどんなトレーニングなの？などを追っていきます。

7つの能力

コーディネーション能力は7つの要素で構成されています。それはリズム、バランス、識別、変換、連結、反応、定位です。

コーディネーションとは？



リズム能力

リズムよく体を動かす能力であり、目や耳からの情報を動きによって表現することを可能にする、「マネツク能力」でもあります。この能力はどんなスポーツにおいても欠かすことの出来ない基礎能力です。例えばテニスのボールを、

いち、にい、さくんのリズムで打つことが出来る能力などです。

バランス能力

全身のバランスを空中や斜面などの、いかなる場合においても保てることや、崩れた体勢を素早く立て直すことを可能にする能力です。リズム能力と同様にあらゆる運動の基礎となります。例えばサッカープレイ中、相手に体を入られて倒れそうになっても耐え、すぐに次のプレーに移ることが出来る能力です。サッカー日本代表の三苫薫選手は体幹が非常に強く、バランス能力に優れていますね。



共同

識別能力

手や足、頭部の動きを微調整する際の視覚との関係を高め、ボールやクラブ、ハンドなどの用具操作を精密に行うことを可能にする能力です。例えば野球のバットやボール、

ゴルフのクラブ、自転車のハンドルなどを上手に操る能力です。

変換能力

条件に合った動作の素早い切り替えを可能にする能力です。急に状況が変わり、異なる動きをしなければいけない時に、動作の素早い切り替えを可能にしてくれます。例えば野球の試合中、ノーアウト満塁でセカンドゴロが来た時、ホームベースが間に合わないかと判断し、セカンドベースに投げてゲッツーを狙いに行くなど、すぐに切り替えが出来る能力です。変換能力は定位能力や反応能力と密接な関係があり、予測して先取りする能力でもあります。

連結能力

関節や筋肉の動きをタイミングよく、無駄なく同調させることを可能にする能力です。力加減やスピード調整によって動きをスムーズにさせてくれます。例えばバレーボールのアタックを打つとき、ボー

ルのスピードと高さに合わせてジャンプするなど、身体全体をスムーズに動かす能力です。

反応能力

合図に対して素早く反応し、対応動作を可能にする能力です。これは合図を聴覚だけでなく、視覚や触覚や筋感覚などの反応も含まれます。例えばサッカーの試合中、司令塔からの指示に的確に反応し、相手の動きを見ながらプレイできる能力です。

定位能力

決められた場所や動いている敵と味方、ボールなどと距離感を関連付け、動きの変化を調節することを可能にする能力です。状況対応が求められるボールゲーム系の種目には欠かせない能力です。例えばサッカーのパス回しや、野球の外野手が高く上がったフライをキャッチするときに必要な能力です。

この7つの能力は単独で行

われるものではなく、複雑に絡み合って発揮します。例えばバスケットの試合中、ドリブルで相手コートを攻め、シュートまで持って行くには、先ず識別能力でボールをコントロールし、リズム能力とバランス能力でボールを運び、変換能力で相手をかわし、連結能力でシュートを打つ、といった具合です。この7つの能力を自在に操ることが出来る人が、コーディネーション能力が高い人であり、運動神経のいい人、ということになりますね。

コーディネーション能力は小学生のうちが一番伸びると言われ、特に10歳から12歳がゴールデンエイジと呼ばれています。それでは簡単なコーディネーションントレーニングをご紹介します。

あと出しじゃんけん

これはじゃんけんポン、ポンというタイミングで、指導者がじゃんけんポンと手を出し、それを見た子供が相手に反応してあとから自分の手を

ポンと出す、というものです。例えば指導者がじゃんけんポンと言ってグーを出します。それを見た子供は「グーに勝つためにはパーを出せばいいんだ！」と頭で考え、筋肉を使ってパーを出します。指導者のグーを見た子供は識別能力と反応能力でグーを確認し、リズム能力と変換能力でパーを出しています。

算数ジャンプ

1は右回りにジャンプ、2は左回りにジャンプ、3は右に半回転ジャンプ、4は左に半回転ジャンプと決めておきます。指導者が簡単な算数問題を出し、それに反応して子供たちがジャンプを行うというものです。例えば指導者が1+3と言ったら答えは4です。それから半回転ジャンプ、指導者が2-1と言ったら答えは1ですから右回りにジャンプする、といった具合です。指導者の問題に変換能力と反応能力で素早く計算し、リズム能力と連結能力でジャンプし、バランス能力で身体をキープしています。

鬼ごっこ

昔からあるドロケイや手つなぎ鬼など、鬼ごっこなら何でも構いません。

追いかけてくる鬼を定位能力と反応能力で見極め、変換能力と連結能力で鬼のタッチをかわし、リズム能力とバランス能力で逃げています。このような遊びの中でコーディネーション能力は養われますから、是非学校の体育の授業に取り入れていただきたいですね。また、あと出しじゃんけんは高齢者の認知症予防にも効果がありますから、高齢者の体操教室でも採用されています。



参考文献 横浜YMC A健康教育 / 筋トレぴろつきー・ブログ

患者様の声をお聞かせください

下記QRコードを讀み込んで、治療を受けた感想などを聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

