

健康

運動に遊びの要素を取り入れて運動神経を鍛える「コーディネーショントレーニング」。スポーツ選手育成のために旧東ドイツで開発され、国内でもスポーツ少年団や体育の授業での導入が進み、体力向上に効果を上げている。楽しみながら続けられることから、運動嫌いの中高年に適した体力向上法としても注目され始めた。

「じゃんけん、グー」。講師が手を挙げると、参加者は足を開きながら「パー」。チョキが出る足を開く。動作を間違えると、思わず笑いがこぼれる。レクリエーションのように見えるが、そうではない。「コーディネーション能力」を高めるトレーニングだ。

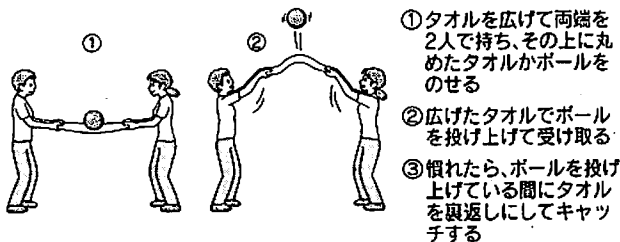
日本コーディネーショントレーニング協会理事長として普及に取り組んでいる順天堂大学の東根明人助教授は「コーディネーショントレーニングの特徴を『ゲーム感覚で楽しみながらできること』と説明する。

コーディネーション能力とは、目や耳など五感で察知した周囲の状況を判断し、次にどんな動作をしたらよいか筋肉に伝える能力のこと。具体的には①相手や物体と自分の位置関係を正確に把握する（定位）②状況変化に応じて素早く動作を切り替える（変換）③リズム④合図に合わせて素早く対応する（反応）⑤バランス⑥関節や筋肉の動きをタイミング良く同調させる（連結）⑦手足や用具を精密にスムーズに操作する（識別）——がある。

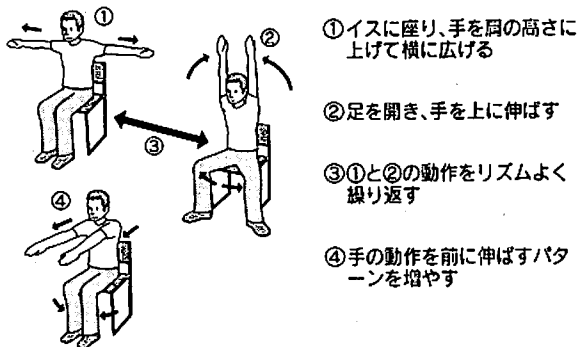
国内ではサッカーなどの競

コーディネーション訓練

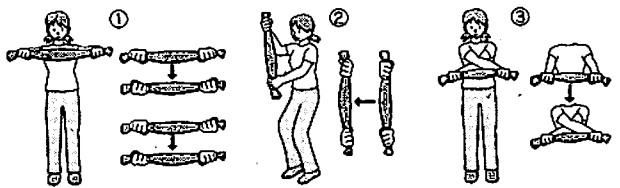
相手と動きを合わせてボールを投げて受ける



手足を同時にリズムよく動かす



タオルを棒のように扱う



運動+遊び

中高年に効く

普及活動が始まった。体力の衰えた高齢者は道でつまづいた時そのまま転んだり、見通しの悪い交差点で自転車や飛び出してくる車と衝突する危険性がある。東根助教授は「コーディネーション能力を高めよう」と、とっさの危機を回避できる」と強調する。

青森県立保健大学は二〇〇五年度、青森市在住の中高年

五感使い反射神経鍛える

脳の活性化も促す

が動くため知らないうちに筋力が向上するようだ。

順天堂大や徳島大学が磁気共鳴画像装置（MRI）で調べたところ、コーディネーショントレーニングで運動野や視覚野だけでなく、思考の中心となる前頭前野などの働きも活発になった。徳島大の荒木秀夫教授は「四十代半ばから本格化する脳の衰えを遅らせるかもしれない」と期待する。

中高年向けの運動メニューづくりも始まった。小学生向けではボールを使ったり揺れる台の上でお手玉をさせたりといったメニューが中心だが、高齢者だと転んでけがをしかねない。タオルを丸めてボール代わりにするなどの工夫をしている。

運動の重要性は認識しているが、単調な筋力トレーニングやウォーキングはなかなか長続きしない。昔の子供は鬼ごっこといった遊びを通じてコーディネーション能力を高めていったという。中高年の体力低下を食い止めるのも遊び心がカギを握るのかもしれない。（青木慎一）

＜本＞

◆中高年向けのメニューや脳への効果を解説「脳に効く コーディネーション運動」（東根明人著、主婦と生活社、2月23日発売）

＜ホームページ＞

◆各地で開かれる教室などの情報を掲載 日本コーディネーショントレーニング協会 <http://www.jacot.jp>