

第1回NPO法人日本健康運動士会 茨城県支部研修会

コーディネーショントレーニング



流通経済大学 スポーツ健康科学部
准教授 小粥智浩

コーディネーション能力とは

A 行動力 (運動能力)

(1) 行動を起こす能力

筋力、瞬発力 (筋機能)

(2) 行動を持続する能力

持久力 ①筋持久力 (筋機能)

②全身持久力 (呼吸循環機能)

(3) 行動を調整する能力

調整力 (神経機能) ①平衡性

②巧緻性

③敏捷性

柔軟性 (関節機能)

B 抵抗力 (防衛体力)

(相互に関連)

体
力

運動神経

コーディネーション
能力

コーディネーション能力とは

状況に合わせて思い通りに身体を
効率良く動かすことのできる能力

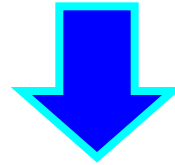


筋力、持久力でもなく
〈その土台となる基礎的な能力〉

〈意外と難しいことが多い！〉

小学生のバランストレーニング

~~トップ選手と同様な
筋力トレーニングを積極的に行う？~~



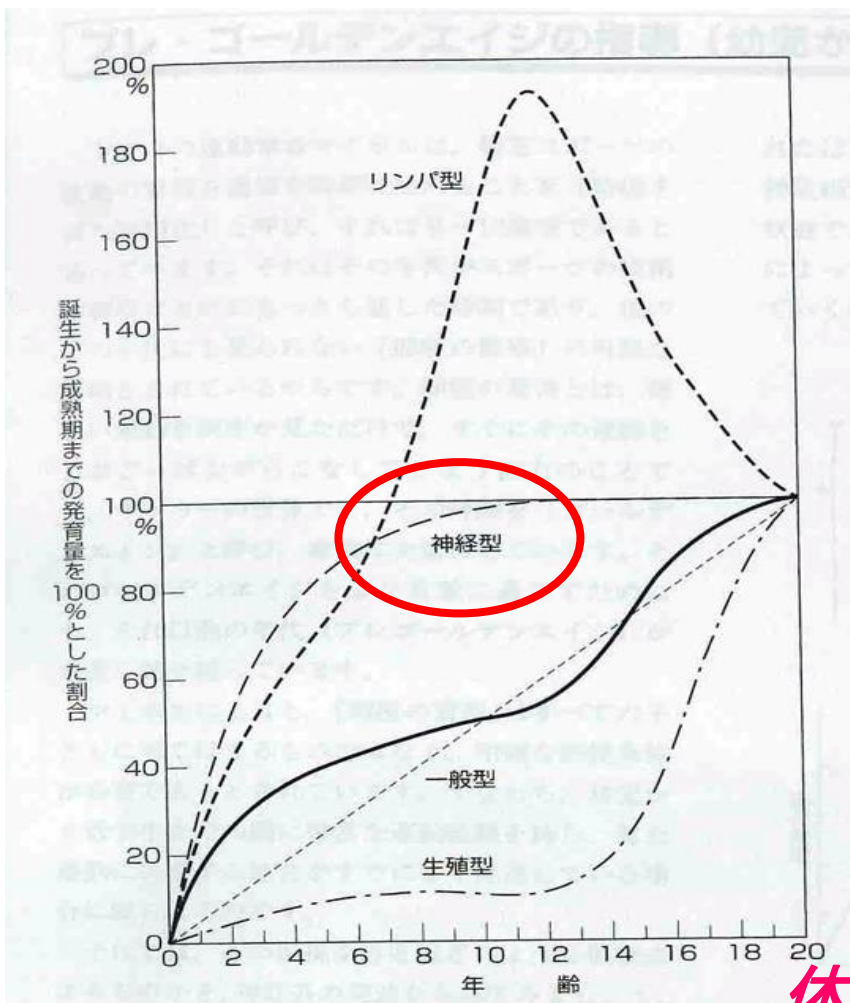
多種多様な動きを行わせて、
その中で自然とバランス感覚を養わせることが重要！



「自分の身体を思い通りに動かすことができる」

能力の獲得→コーディネーション能力

スキャモンの発育曲線



小学生時代には**神経系**！

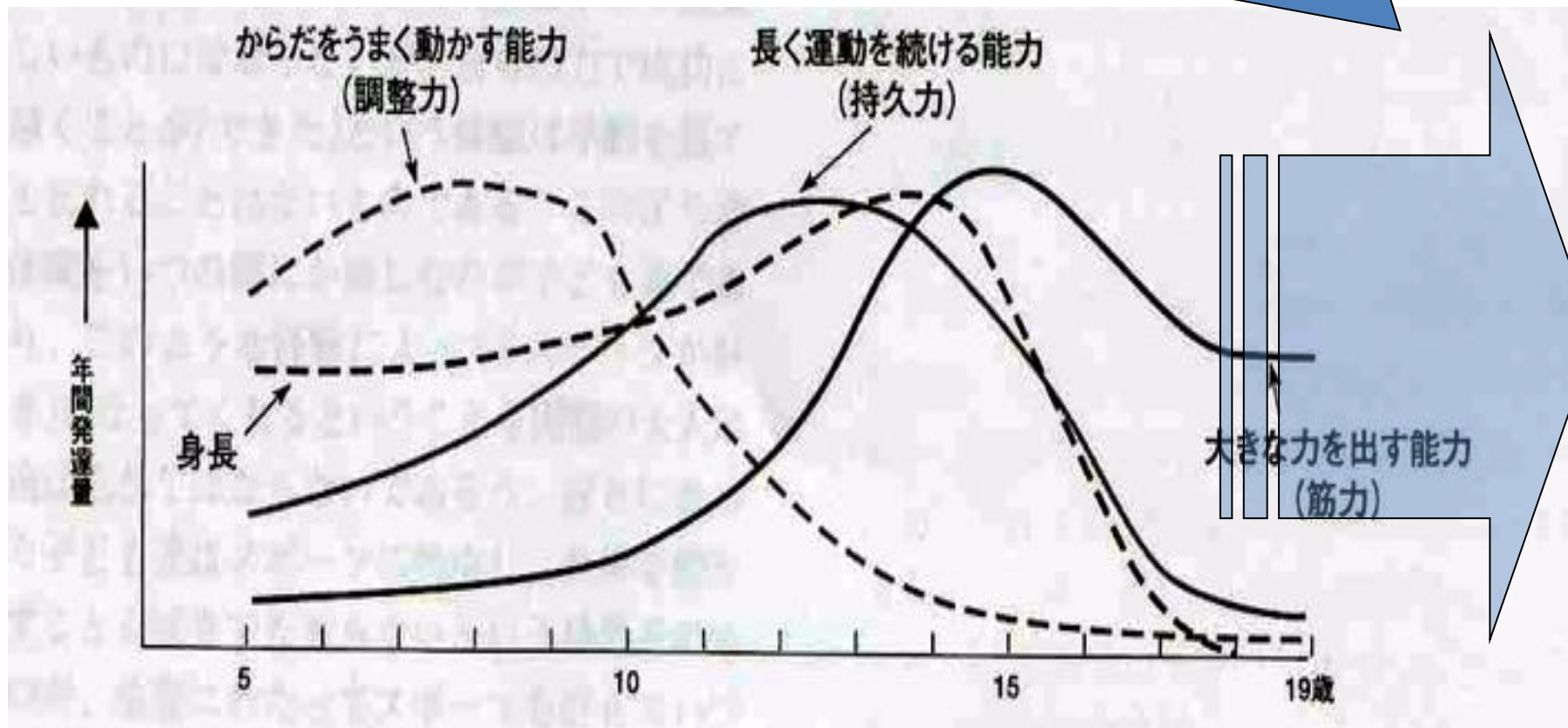
まずは、身体を効率よく
動かせる能力の向上を！

筋力・持久力の強化は
「小学生でのチャンピオン」
は生まれるかも？
しかし、将来的には？

体の大きい選手、足の速い選手は？

発育・発達と体力要素

この先での活躍を！長期ビジョンが必要



発育発達とトレーニング

プレ ゴールデンエイジ	小学 低学年	多種・多様な刺激が必要 スポーツ楽しむこと コーディネーション強化
ゴールデンエイジ	小学 高学年	即座の習得（適切な見本） スキル獲得に重要な時期 コーディネーション強化
ポスト ゴールデンエイジ	中学	成長のスパート（クラムジー） 個人差も大きい 心肺機能強化
インディペンデント エイジ	高校	大人の選手へ 筋力強化開始

コーディネーション能力

～7つの要素～

- 1) バランス: バランスを保つ、崩れたものを直す
- 2) リズム化: 動くタイミングをつかむ、相手の真似をする
- 3) 定位: 空間認知、距離感を正確に把握する
- 4) 変換: 状況に合わせて、動きを切り替える
- 5) 反応: 合図に素早く正確に対応する
- 6) 連結: 手足の複数の運動を同調させる
- 7) 分化: 道具や手足を巧みに操作する



7つの要素をバランスよく組み込んでトレーニングを行う。

子どもの現状

- 体力の二極化
- 肥満児増加
- いじめ
- 不登校
- キレる
- 学級崩壊
など

**運動が解決の一手段に。
どんな運動の種類が重要か
下記にヒントが！**

**～子どもの「脳」は肌にある
山口創 光文社新書～**



スキンシップの重要性

事例

<保育園>

望ましくない行動(けんかをする、注意力散漫など)な子ども

A:スキンシップ(手をつなぐ、肩をふれる)

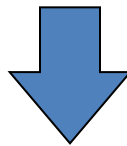
B: 普段の遊び(おもちゃ)

※:Aが行動改善された (家で十分に甘えることができない)

<自閉症児>

「抱きしめ療法」推進←精神科医

親でなくても友達や他の大人と触れ合うことで、改善あり



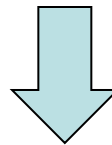
→肌から感じ取るものは計り知れなく多い!

事例：サイレントベイビー

- スキンシップ、アイコンタクトがない(サイレントマザーの影響)
- スキンシップ不足は、衝動性が高くなりやすい傾向。

・「抱っこ」が安定性を生み
・「手をつなぐ」が社会性を育む
→肌の融合感：受け入れられていることを肌で感じる

皮膚感覚の飢餓状態



大人になって過剰に求める
(ピアス、リストカットなども)

スキンシップを含んだスポーツ活動が健全な心身を育み
多くの「こころ」を救い「いのち」を救う可能性

高齢者にとって

- コーディネーショントレーニングは脳の活性化に十分な効果がある。
- 創造性を発揮することを避ける傾向にあり、ときに頑固な態度をとりがち。

創造的な動きの組み合わせが脳を活性化

・環境の変化によりコミュニケーションが低下
人と人との交流により、社会機能の回復

アルツハイマー病の予防、痴呆の予防にも貢献

高齢者の転倒のメカニズム

- ・筋力低下
- ・移動速度低下
- ・反応時間低下
- ・巧緻性低下

視覚
聴覚
など
感覚低下



不安定な動作 → 平衡性の低下

→ 転倒 → 転倒不安・骨折

→ とじこもり(心身ともに機能低下)

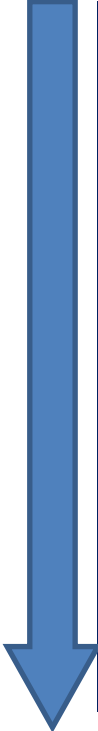
2010年度貯筋講座流れ

5分	アイスブレイク
15分	コーディネーションTr.
50分	筋力Tr. 有酸素運動
10分	チューブ体操
10分	整理体操

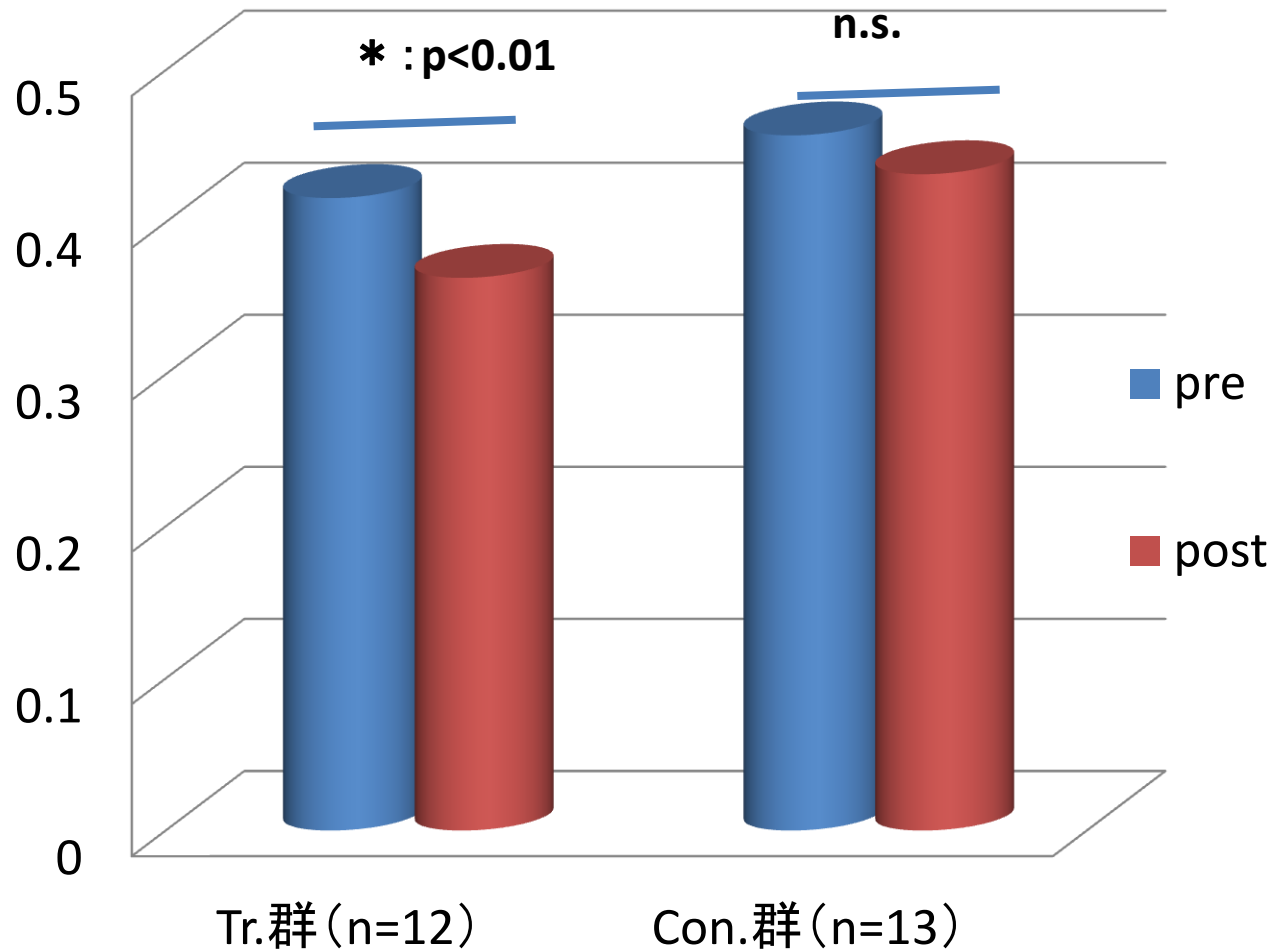
動作の改善！仲間との触れ合いによる心の充実も！

コーディネーションの内容


- コミュニケーション
- 一人で行う
- ペアで行う
- グループで行う
- 全体で行う

- 
- その場：手だけ
 - その場：脚も動かす
 - 選択反応する
 - 相手に合わせる
 - 移動する
 - 相手と合わせて移動





全身反応時間の変化(H.22年度)

A group of children are sitting on a green artificial turf field. In the foreground, two boys are smiling and making peace signs. The boy on the left is wearing glasses and a grey hoodie, while the boy on the right is wearing a maroon long-sleeved shirt. In the background, other children in purple and blue clothing are sitting on the field. A soccer ball is visible near the boys in the foreground.

**運動を通じて
「身体」を動かし「笑顔」を引き出そう！**

**老若男女問わず、レクリエーションからトップスポーツまで
「動き」を変え「心」を引き出し、そして「笑顔へ」**