

競技力向上研修会

「脳トレ&コーディネーション」

(日時) 平成28年3月5日(土) 14:00~

(会場) 芦屋市民センター301

「コーディネーション能力」

スポーツでは、スキル・フィジカル・メンタル・タクティクスなど様々な要素が絡み合って、一つのプレーが生まれる。(動作の再現)

「コーディネーション能力」とは、これらの諸要素をまとめ上げ、その時々最適なきを造り出すもののこと。

- ∴ スキル・フィジカル・メンタル・タクティクス
全ての要素と密接に関連する！

コーディネーション能力の役割

- 1 日常生活や普段の労働で正確な動きを実現する。
- 2 運動を身につけ、さらに上達させ、より安定したものへと仕上げるための、前提条件の役割（レディネス）を果たす。
- 3 筋力や持久力など、フィジカル的な能力を最大限に発揮する。
- 4 イメージ通り動けるように、自らの運動を上手にコーディネートする。
- 5 健康を維持し、怪我を予防する。
- 6 幼少期における運動の発達をうながし、からだを思い通りに動かすためのベースをつくる。
- 7 高齢期においても安全に動けるよう、日常的な運動レベルを維持する。

7つのコーディネーション能力

「識別能力」

→ 競技中における識別能力は、視覚情報（距離・空間・相手等々）の認識と、プレーの選択（方法・方向・強度等）・調整・実行する能力。

「定位能力」

→ 方向・距離感覚 = 知覚（認識）能力

競技中においては、味方・敵・ボール（球技の場合）位置関係を把握して、その状況に応じた姿勢・動きをタイミング良く方向付け、上手にコントロールする能力。

「バランス能力」

- 競技中における、全身の平衡（姿勢）保持能力。プレー（コンタクトスポーツであれば相手との接触も含め）によって崩れた体勢（姿勢）を素早く立て直し競技が継続できるかどうかはこの能力にかかっている。

「反応能力」

- 競技中においては、自身以外の様々な状況の変化（味方から指示・合図、相手のフェイント等）や不測の事態（球技におけるイレギュラーバウンド等）に迅速に対応させる能力。

「リズム能力」

- 一方では、聴覚・視覚から得られた外的リズムの自らのからだを用いた再現すること、もう一方は自らに内在しているリズムを動きに変換する能力。

「連結能力」

- 競技中においては、その目的に応じて頭部・体幹・四肢など各部位の動きをコーディネートさせ、より効率的なパフォーマンス（動き）を成し遂げる能力。
幾つかの連続動作をスムーズに行うことができるのもこの能力が重要。

「変換能力」

→ 競技中において、特に敵味方入り乱れるフィールドスポーツにおいては、予め予測していた通りに動けることの方が稀で、多くの場合相手の妨害などにより動きが中断され動き直しが必要とされる。

そうした予測不可能な出来事や周囲の状況の変化を瞬時に察知して、最適な動きを再現する能力。

※変換能力は定位能力・反応能力と綿密なつながりを持っている

コーディネーショントレーニングの原則

- 原則1 → 自らの身体を動かしながら行う。
- 原則2 → 競技技能（スキル）と組み合わせて行う場合は、その技術は拾得済みであること。
- 原則3 → 情報分析器官（視覚・聴覚・筋感覚・平衡器官・触覚）を刺激するような要素を盛り込む。
- 原則4 → コーディネーション能力が優勢的に要求されること。
- 原則5 → 様々な動きをミックスさせながら、内容を次々と変化させる。
（バリエーション法）

- 原則6 → コーディネーションの難易度を様々に変化させる。
(コントラスト法)
- 原則7 → 難易度・要求度合いを少しずつ高めていくことで効果が
最大限に発揮される。(オーバー・ポテンシャル法)
- 原則8 → フィジカル・スキルトレーニングのセッションの一部とし
て行うのではなく独立したセッションとして行う。
- 原則9 → 心身ともにフレッシュな状態で行う。(フィジカルトレーニ
ンの直後のような疲労困憊状態では行わない)
- 原則10 → 競技(種目)特性を加味した動き方や、その競技特有の
状況を取り入れることで、必要とされる専門的なコーデ
ィネーション能力を向上させることができる。

高齢者における コーディネーション能力

コーディネーション能力の発達期

第一期 新生児期 0歳～3歳（ラフコーディネーション期）

→ 感覚と運動をつなげ周りを把握するコーディネーション能力

第二期 学童期 8歳～13歳（ファインコーディネーション期）

→ 動作課題に応じた詳細なコーディネーション能力

第三期 中・高齢期 40歳～（総合的判断 運動・認知・言語系）

→ 言語能力と関係づけ、各能力を統合的に再編するコーディネーション能力

認知的能力

創造性を高める
トレーニング

コミュニケーションを
介するトレーニング

環境を取り込む
トレーニング

身体像をつくる
トレーニング

身体性



精神性

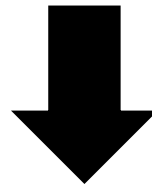


社会性



高齢者のコーディネーション能力の発達

加齢によってすべての機能が一様に低下するわけではない。
この不均一が新しい統合的な仕組みを生み出す。



言語・コミュニケーション能力の重要性

高齢者にとってのコーディネーション能力とは
最大且つ全体性に満ちた行動能力である！



ご清聴ありがとうございました！