

令和元年度第10回アーバンデザインセミナー実績報告書

(1) 開催日時

令和2年2月14日（金） 17時30分～19時00分

※その後1時間の交流会（自由参加）あり

参加人数：21名

(2) テーマ

「健幸都市とコーディネーション能力
～運動が好きになる！遊び感覚のトレーニング」

(3) 話題提供者

大橋 知佳

(株)東大阪スタジアム

立命館大学大学院 スポーツ健康科学研究科 博士課程 前期課程 1回生

(4) 共催

センターオブイノベーション（COI）プログラム Active for All 拠点

(5) 話題の概要

- 来年度、東山道記念公園の利活用を絡めながら健幸都市を目指す取り組みを展開するに当たり、まずは室内にてコーディネーション能力について理解するためのセミナーを開催した。



- コーディネーション能力について

➤ コーディネーション能力と

は、状況を目や耳などの五感で察知し、それを頭で判断し具体的に筋肉を動かすといった一連の過程をスムーズに行う能力のこと。

➤ 以下の7つの能力を養うものである。

- ・リズム能力…目や耳からの情報を動きで表現、イメージとして持っている動きの実現化。
- ・バランス能力…空中や動いているときにバランスを保ったり、崩れた体勢を立て直す。

- ・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。(力加減やスピード調整)
 - ・反応能力…合図を素早く察知し、適時かつ適切な速度によって正確な対応をする。
 - ・変換能力…急な状況の変化に対し、条件にあった動作の素早い切り替えをする。
 - ・定位能力…決められた場所や動いている味方・相手・ボールなどに関連付け、動きの変化調節をする。
 - ・分化能力…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用具操作を精密に行う。

- コーディネーショントレーニングを行うタイミング
 - プレ・ゴールデンエイジ（5～8歳）
運動能力の基礎が出来上がる時期なので、大ざっぱでよいので多種多様な経験を積むことが大切。
 - ゴールデンエイジ（9～12歳）
新しい運動経過をすばやく把握して習得し、多様な条件に対してうまく適応できる時期
 - その他すべての期において必要なトレーニングである。

- コーディネーショントレーニングのポイント
 - ①変化（外的条件と動作条件）
連続的で予測できるエクササイズを回避し（外的条件の変化）、実施方法と前提条件を多様にする（動作条件の変化）。
 - ②短時間
神経系を刺激するエクササイズなので集中して取り組むために短時間で行う。
一つのエクササイズは30～60秒。
 - ③両側性
多様な視点から負荷を増やす。
 - ④差異化
いつもとは異なる動きや普段使わない道具、非日常的な空間を作り出すこと。
 - ⑤複合
5つ～7つの能力をいろいろ組み合わせて行うことが大切。

- コーディネーショントレーニングの効果・特徴
 - 体の使い方が上達するので、高いパフォーマンスを形成し、傷害予防になる。

- 他人との比較がされにくく、運動が好きになる。

(6) 体験

- 室内でできるコーディネーショントレーニング体験を実施。
 - 座ったまま可能なコーディネーショントレーニング



- フラフープとボールを利用したコーディネーショントレーニング



- ラダーを利用したコーディネーショントレーニング



(7) COI (センター・オブ・イノベーションプログラム) について

- 共創とは？
 - 多くの立場が異なる人が協力して、これまでなかったような商品を開発するこ

と。

- 日本政府は共創することを社会に求めている。

- COI とは？

- 共創を応援する日本政府の取り組みの一つで、「日本社会をよりよくするため、大学・企業・地域で共創せよ」というもの。
- 立命館大学グループは、毎日の生活の中で、気づいたら「スポーツ・運動」を行っている状況を作ることで、全ての人々を元気にすることに取り組んでいる。
- 必要な製品・サービスを共創している。
 - ・安全性を保つための製品
 - スマートウェア（着るだけで脈拍など体のことが分かる）の開発。
 - ・指向性スピーカー
 - 音を超音波に変換することで、限られた場所でだけ音が聞こえるようになる。一つの空間で別々の運動に向けた音楽を同時に流すことが可能。

（8）まとめ

状況を目や耳などの五感で察知し、それを頭で判断し具体的に筋肉を動かすといった一連の過程をスムーズに行うコーディネーション能力について学び、実際に身体と脳を使いながら動いてみた。

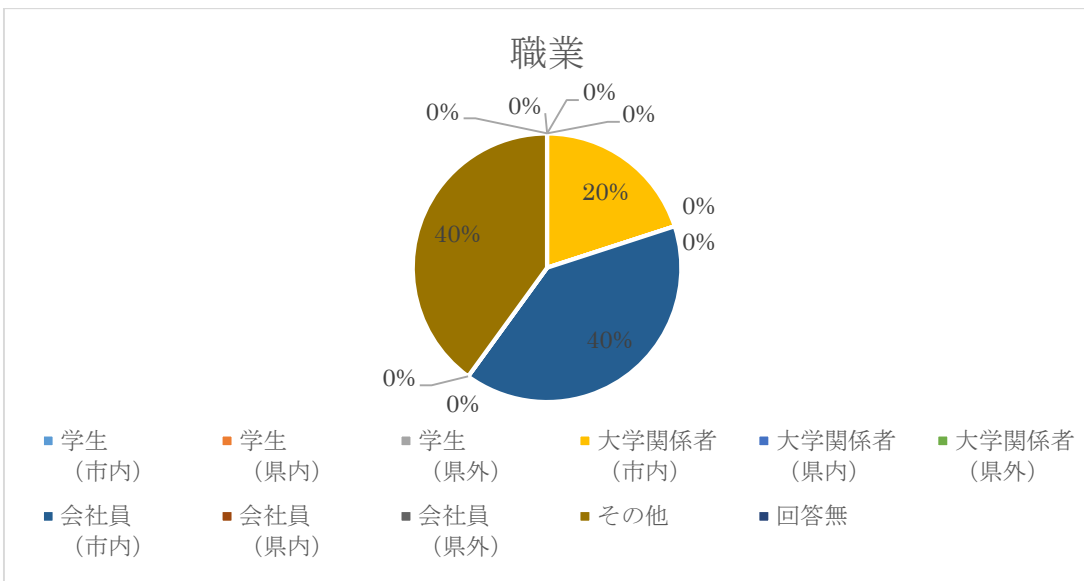
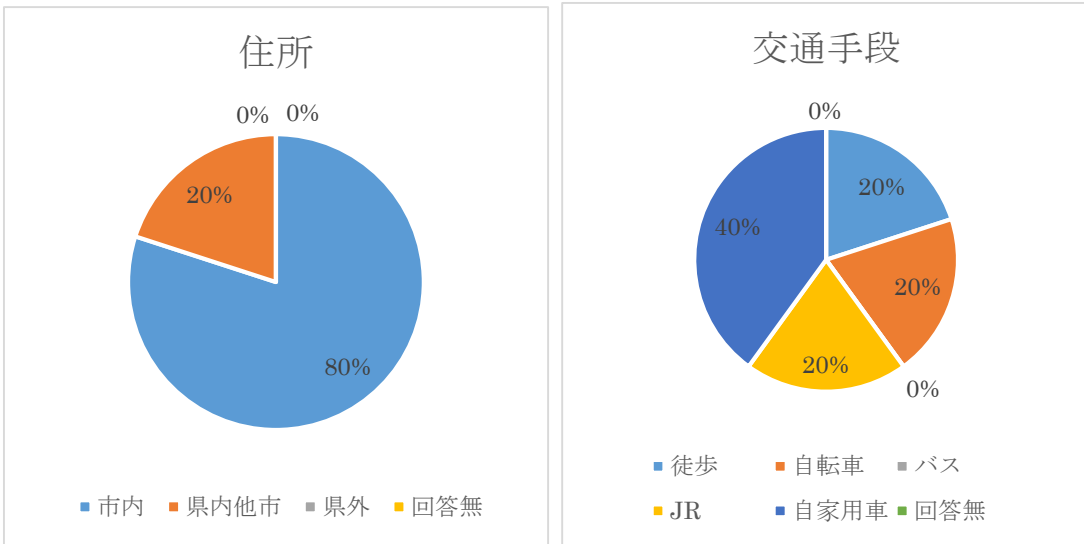
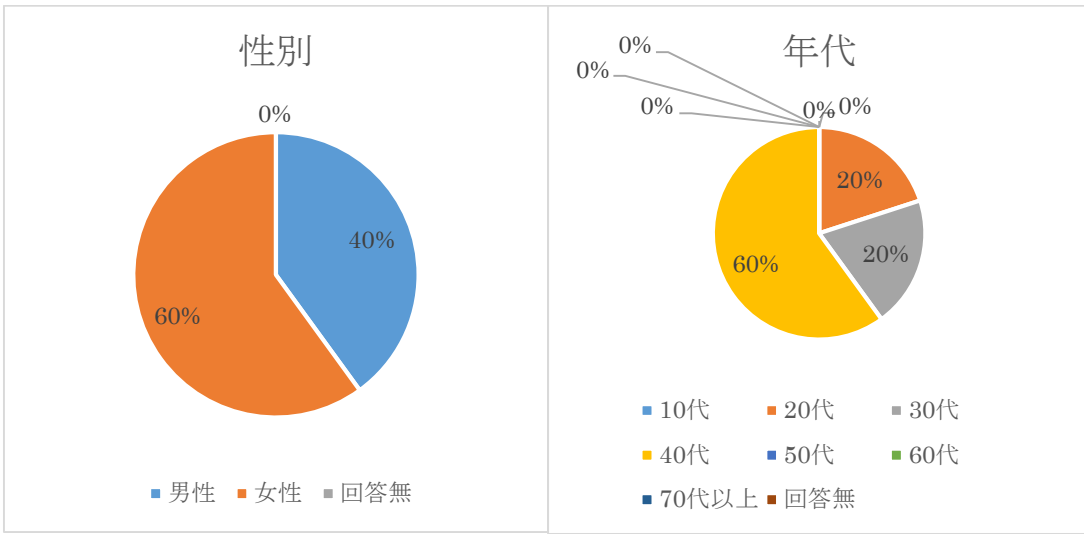
当初のセミナー参加者のみでなく、UDCBK 内に偶然居合わせた利用者の飛び込み参加もあり、身体を動かすことで人と人が楽しそうにつながる瞬間が生まれた。

来年度、健幸都市を目指して、このような取り組みを公園の利活用と絡めながら進めていく予定である。

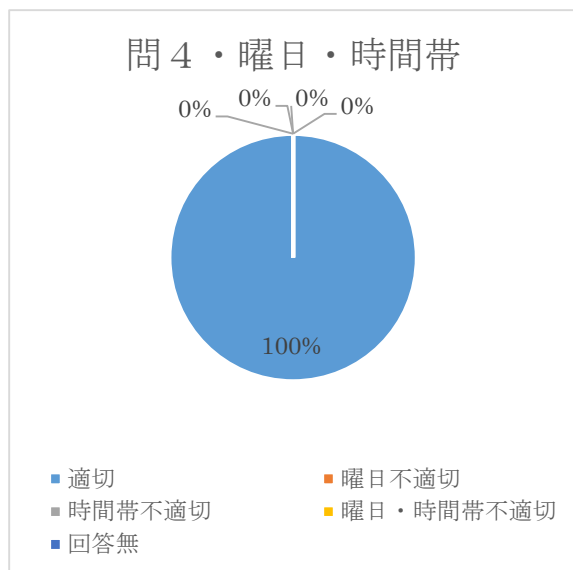
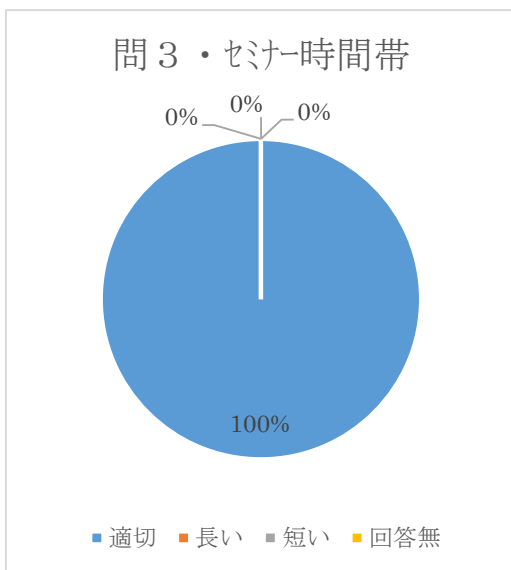
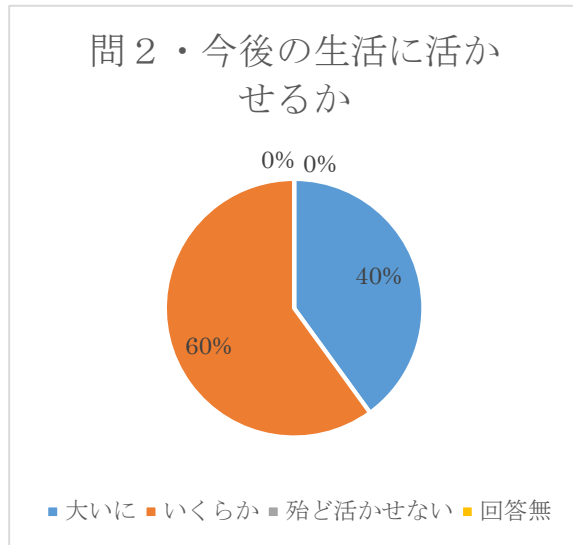
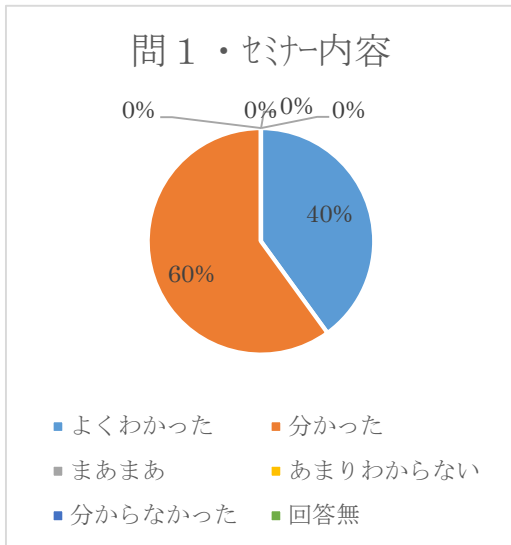
（9）アンケートまとめ

① 参加者属性

参加者 21 名のうち、アンケートに回答いただいた方は 5 名、回答率は 23% だった。



② 内容について



【自由記入欄回答】

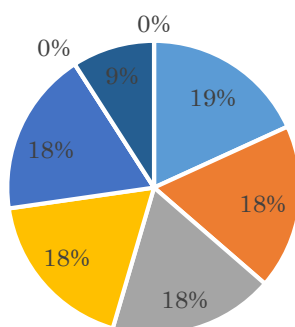
問3．時間はどうでしたか。

回答なし

問4．開催曜日、開催時間は適切でしたか。

回答なし

問5・参加動機



- テーマに関心 ■ UDCに関心 ■ まちづくり関心 ■ UDCBKに関心
- 友人に誘われ ■ 面白そう ■ その他 ■ 回答無

【自由記入欄回答】

問5. 今回参加した動機についてお聞かせください。それぞれに関心のあるテーマについて御自由に記載ください。

- ・遊びや日常生活につながる内容・まちづくりなど（20代男性）
- ・心と体・教育（40代女性）
- ・ママの運動習慣（40代女性）

【自由記入欄回答】

問6. 今回、印象に残ったこととその理由をお聞かせください。

- ・実際にもできてとてもわかりやすかった。もっとたくさんの方が聞いたらおもしろい内容だと思ったので告知を頑張ってほしいです（40代女性）
- ・ジュニア期に体を動かすと同時に頭脳を使うことをすることで、ケガの予防にもなるということ（40代女性）
- ・日頃の何気ない動作や遊びから、健康やスポーツの楽しさにつながっていく可能性を感じました（20代男性）
- ・体を使っての体験、子どもが楽しそうだった（40代女性）
- ・初めての参加となりました。セミナーもわかりですが、本施設のあり方なども含め勉強になりましたし、他のセミナーにも積極的に参加したいと思いました。ありがとうございました（30代男性）