遊び感覚で楽しめる!!

運動が好きになる⁉

コオーディネーショントレーニング
～理論と実践をもとに～

㈱東大阪スタジアム / 立命館大学スポーツ健康科学研究科博士課程前期過程
NESTA　KIDS　コーディネーショントレーナー
NESTA　KIDS　カーディオ＆ウェイトトレーナー
大橋　知佳

自己紹介

大橋 知佳（おおはし ちか）

NESTA　KIDS　コーディネーショントレーナー
NESTA　KIDS　カーディオ＆ウェイトトレーナー

- 2012-2016　立命館大学　スポーツ健康科学部 スポーツ健康科学科
　　　　　　アメリカンフットボール部　学生トレーナー
- 2016-現在　㈱東大阪スタジアム（HOS）
- 2019-現在　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

プレイヤー　⇒バスケットボール（6年）、硬式テニス（3年）
スタッフ　　⇒アメリカンフットボール（4年）、
　　　　　　コオーディネーショントレーニング教室コーチ（4年目）

コオーディネーション能力について

◆コオーディネーション能力とは

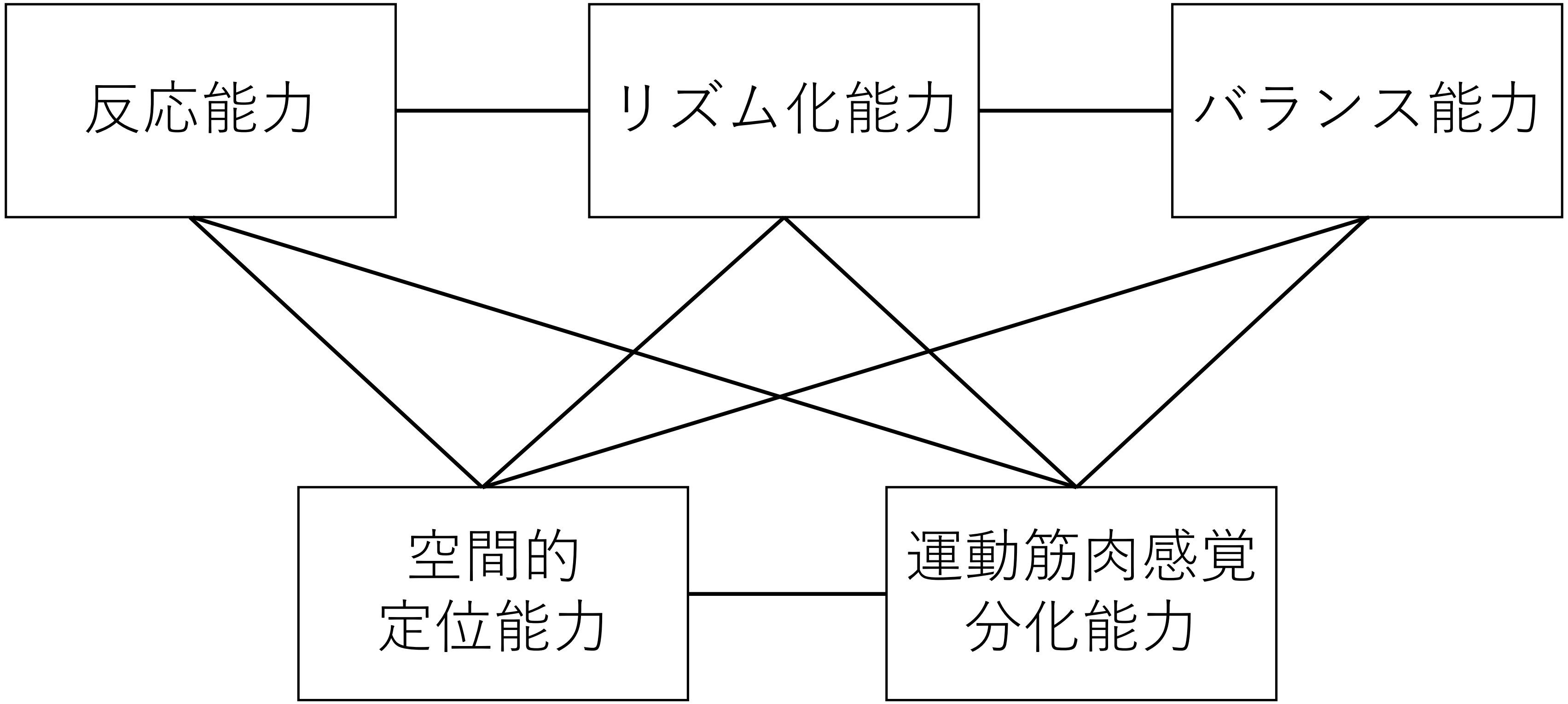
状況を目や耳などの五感で察知し、それを頭で判断し具体的に筋肉を動かすといった一連の過程をスムーズに行う能力のこと。また、運動能力だけでなく、ワーキングメモリ（短期記憶）との関係も指摘されるなど、認知機能の向上との関係も大きく注目されている。

◆７つの能力

リズム能力	目や耳からの情報を動きで表現(まねっこ)、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替をする（思い込みの防止も大切）
定位能力	決められた場所や動いている味方・相手・ボールなどと関連付け、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

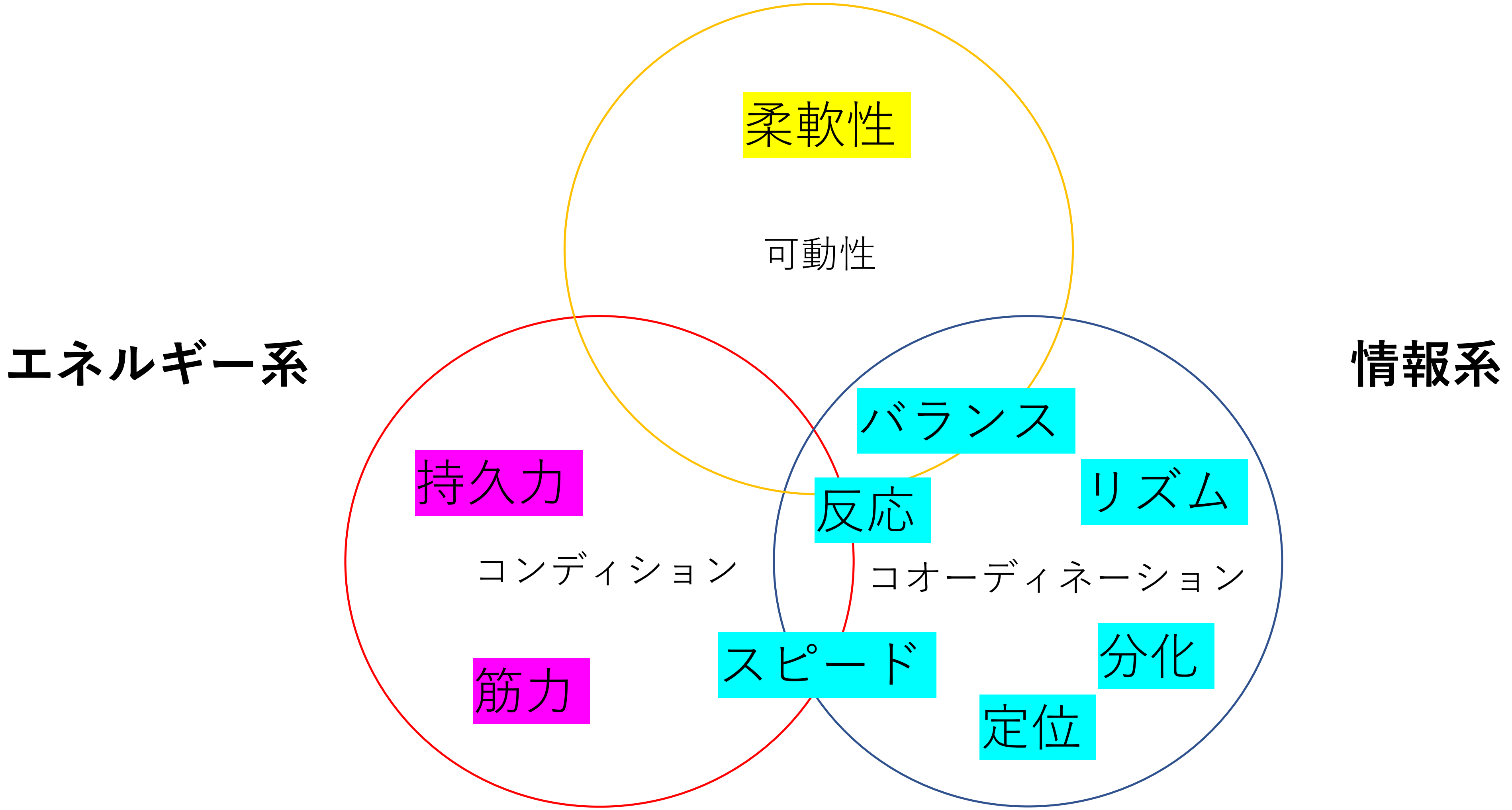
ジュニア期に求められる動作コオーディネーション能力

◆５つの能力

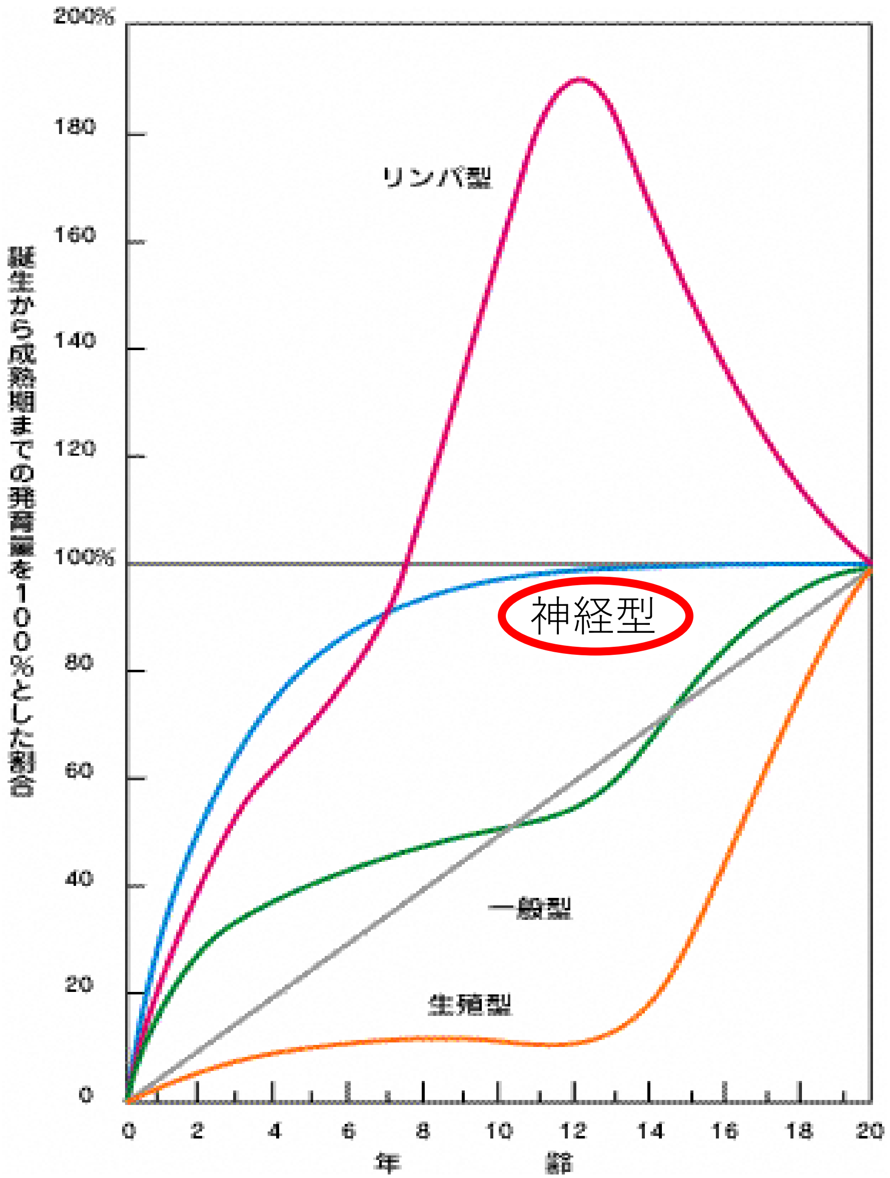


動きづくりに関わる要因

合理的な運動を可能にするためには、脳神経系を刺激する情報系のトレーニングを多く取り入れていくことが大切。



スキャモンの発育発達曲線



【リンパ型】リンパ節、扁桃腺、胸腺

【神経型】脳、脊髄、視覚器、聴覚器

⇒出生直後から急激に発達し、4～5歳までに成人80％程度、6歳には90％に達する。

【一般型】

呼吸器、心臓・血管、骨、筋肉、血液、消火器、肝臓、腎臓

【生殖型】

睾丸、卵子、子宮、前立腺

コオ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） 基礎
  運動能力の基礎が出来上がる時期。
  大ざっぱでよいから多種多様な経験を積ませることが大切。

- ゴールデンエイジ（9～12歳） 応用
  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
  うまく適用できる時期。

・基礎トレーニング期
・育成トレーニング期
・移行トレーニング期
・トップトレーニング期

} すべての期において必要なトレーニング

コオ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）
②短時間
③両側性
④差異化
⑤複合

コオ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）

＜外的条件の変化＞

連続的で予測できるエクササイズを回避する。

【具体例】

大きさや重さの違うボールを使う、ゲーム形式の場合は範囲を狭める（広げる）等

＜動作条件の変化＞

実施方法と前提条件を多様にする。

【具体例】

動作の方向、力の入れ方、速度を早くする（遅くする）　等

コオーディネーショントレーニングのポイント

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
短時間で行います。

・1つのエクササイズは30～60秒
・完璧にできるまで行わない（70～80％くらい出来れば変化させる）

コオーディネーショントレーニングのポイント

③両側性

<u>多様な視点から、負荷を増やす。</u>

左右の手足や前転後転、左右の回旋動作などバランスよく行うことが大切。

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

＜効果＞

・体のつかいかたの上達（動きの質向上）

⇒高いパフォーマンスの形成

⇒傷害予防

＜特徴＞

・他人との比較がされにくい

⇒運動が好きになる

「子どもがスポーツを楽しむ理由」を調査した研究（Viseketal.,2015）によると…
質問81項目のうち、「勝ちたい」という理由は
⇒**男女：41位、女子：81位（最下位）**

日本と欧米の指導方法の違い

思春期前から一つのスポーツを行っているアスリート

・総合的なスポーツ傷害リスク—1.6倍
・オーバーユースのスポーツ傷害リスク—1.5倍

(Post et al., 2017; Bell et al., 2018)

オリンピックアスリートがユース時代にプレーしたスポーツの種類

(USA Olympic Committee)

- ～10歳　—3.11
- 10-14歳 —2.99
- 15-18歳 —2.20
- 19-22歳 —1.27
- 22歳～　—1.31

ワークショップ

－実際に体験してみましょう！－

まとめ

- ジュニア期の発育発達の特徴を踏まえて複合的にトレーニングを行う必要がある。

- 情報系のコオーディネーショントレーニングは…
  - 運動パフォーマンスの向上や傷害予防として効果的である。
  - 運動に対する有能感の向上に効果的である。