

令和5年度 競技力向上対策事業 中央講習会

動ける体づくり 実技研修会



2023/08/16

徳島県小学校体育連盟

「運動神経がいい」（運動神経という神経は存在しません。この場合は、「運動能力が高い」と表現する方がいいかもしれません。）とか「運動センスがある」なんて言うことがあります。また、「〇〇のようにしたら上手くいく」と知ったとき、すぐにその動きができるという自分の身体を自由自在に動かせる人を「運動センスがある」とも言います。我々の身体がスムーズに動くのは、脳と神経が関係しているからです。脳は目や耳から入った情報をすばやく処理して、全身に張り巡らされた神経系（神経回路）に電気信号を送ります。つまり、脳は「どう動くのか」を筋肉に伝えているのです。

このような、自分の身体を思い通りに動かす能力のことを「コーディネーション能力」と言います。

「コーディネーション能力」とは、運動をする時に、筋力やスピードなどの能力が必要なのは当然ですが、それだけでは高いパフォーマンスを発揮することができません。たとえばサッカーでドリブルしている時は、全力で走りながらボールをコントロールし、相手に当たられても倒れないバランスを保つ能力も必要です。タイミング良く身体を動かす、バランスを保つ、相手との距離を見極める、それらの能力のことで、誰もが後天的に育てることのできる能力です。

コーディネーション能力を高めるトレーニングは、神経系に視点を置いたトレーニングで、「動きやすい身体をつくる」「自分の身体を思い通りに動かせるようになる」ことを目的とします。様々なスポーツの「型」や「フォーム」を習得しやすくすることを可能にします。小さい頃から水泳教室に通っている子でも、ボールを投げると変な動きになるなど基本的な身体の動きがうまくできないことがあります。昔は、地域の草むらで野球をしたり、でこぼこの道を走ったり、生活の中で多様な動きをすることによって自然とコーディネーション能力を育てることができました。しかし今、整備された環境で一つの競技に特化したトレーニングだけをしていても、それを十分に育てることができません。神経系の成長がめざましい11、12歳までの間に、すべての運動に必要な能力であるコーディネーション能力をしっかり育てることが、一生の運動センスを左右し、その後特定の競技に進んだ場合にも、最終的な到達レベルが高くなると考えられます。

今回は競技力向上事業ということで、上にあるようにすべての運動（競技）に必要な能力を育て、自分の身体を思い通りに動かすやすく、様々なスポーツの「型」や「フォーム」を習得しやすい体をつくることのできるいくつかの運動を紹介し、実際に動いてみることで、準備運動や体づくり運動の内容に取り入れて実践してみてください。

コーディネーション能力の7つの下位能力

- ① バランス能力...動作の中で体のバランスを保つ能力
- ② 定位能力...自分の周囲のものや人の位置を把握する能力
- ③ リズム化能力...タイミングを計ったり、リズムに合わせて体を動かす能力
- ④ 分化能力...力を加減する能力
- ⑤ 反応能力...外界の刺激に対して反応する能力
- ⑥ 結合能力...走りながらボールを投げるなど、別々の動きをつなげる能力
- ⑦ 変換能力...走り幅跳びのような、ある運動から別の運動に変換する能力

① バランス能力

体勢が崩れたときに、立て直すことができる力であり、不安定な物の上や空中で体勢を保ち、動ける力です。

(例) スノーボードに乗る、空中でボールをキャッチして乱れずに着地する

② 定位能力

ボール投げであれば、相手が1メートル先にいるのと、5メートル先にいるのでは、必要な力が変わってきますよね。その判断をする力が定位能力です。

(例) 縄跳びで回る縄を跳び越す、人とぶつからずに走る

③ リズム化能力

目で見ただけの動きを、自分の体でできる力です。この能力がないと動きがぎこちなくなってしまうです。

(例) パスがタイミングよくできる、縄跳びで一定のリズムで跳べる

④ 分化能力

力を入れる、すっと力を抜く、徐々に力を入れるなど、必要なときに必要なだけの力を出力する“器用さ”のことです。

(例) バットやラケットをコントロールする、ボールを速く投げたりゆっくり投げたりする

⑤ 反応能力

音や人の動きなどの情報をすばやく察知して、正しくスピーディーに動き出す力です。

(例) 短距離走で合図と同時にスタートがきれる、速いボールに対して体が動く

⑥ 連結能力

いくつかの異なる動作をスムーズにつなげて、流れるような一連の動きにする力でもあります。

(例) 移動して、ボールを取り、そして投げるまでの動作がスムーズにできる

⑦ 変換能力

急な変化に対して、適切な動きをとれる力です。状況判断、身体操作、定位能力、反応能力などが複合的に関わっています。

(例) 並走している相手がダッシュをしたら自分も速度を上げられる、バウンドが変わったボールを捕球する

アイスブレイク

グーパー

- ①両手を前に出し、右手はそのままグーにする。
 - ②左手は、パーにして胸に当てる。
 - ③右手と左手を入れ替える。
 - ④前に伸ばした手はグー、胸に当てる手はパーとする。
- <Point>
- ・はじめはゆっくり、慣れると早く動かす。
 - ・前をパー胸をグーに変える。(結合)



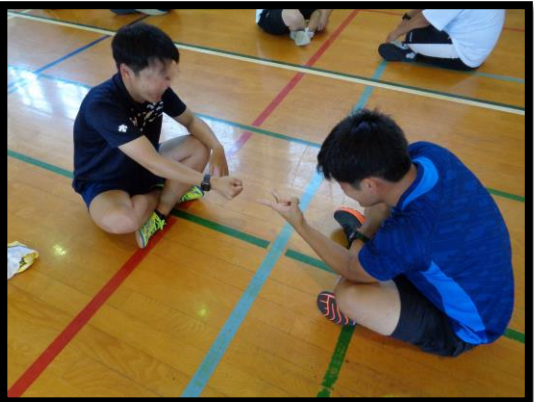
トントン・スリスリ

- ①あぐらか長座で座る。
 - ②右手はグーをして足(もも)をトントンする。
 - ③同時に、左手はパーで足(もも)をスリスリする。
 - ④合図で、トントンとスリスリを入れ替える。
- <Point>
- ・はじめはゆっくりと行い、慣れるとパッと替える。(結合)



後出しジャンケン

- ①2人組になる。
 - ②どちらかが親になり、ジャンケンを行う。
 - ③ジャンケン、ポン、ポンで2つ目のポンは子の後出しのポンとする。
- ※あいこ、勝つ、負けるの条件で行う。
- <Point>
- ・教師と子どもで行っても楽しいです。(反応・変換)



寝返り立ち

- ①全員仰向けに大の字になって寝る。
 - ②右左の合図で、右左に大きく反転して起き上がる。
- <Point>
- ・起き上がるときは、大きく足と肩を動かして素早く起き上がります。
- (バランス・リズム化)



バランス

立ってバランスくずし

- ①向かい合って立ち、手のひらを合わせます。
 - ②手を軽く押したり、広げたりして、相手のバランスを崩します。
 - ③足が動いたら勝負あり。
- ※片足立ちで行ったり、後ろ向きに立って、お尻で押し合ったりして楽しむことができます。
(バランス・反応・分化)



しゃがんでバランスくずし

- ①向かい合ってしゃがみ、手のひらを合わせます。
 - ②手を軽く押したり、広げたりして、相手のバランスを崩します。
 - ③お尻をついたり、足が動いたら勝負あり。
- ※3人以上の場合は、隣の人と手を合わせて崩し合いをします。
(バランス・反応・分化)



握ってバランスくずし

- ①腰を落として、握る手はお互い話し合って決める。
 - ②腕を引き合い、足が動くとも勝負がつく。
- <Point>
・相手の引きに反応して、腕を伸ばしたり、急に引きつけたりして楽しめます。
- (バランス・反応・分化)



大勢でバランスくずし

- ①3人以上で行う場合は、隣の人と手をつなぐ。
 - ②誰かの足が動くともゲーム終了にしたり、バランスをくずした人から抜けていったりというルールも楽しい。
- <Point>
・足を肩幅ぐらいまで開き、重心が低くなるように構えることで、運動の負荷は多くなります。
- (バランス・反応・分化)



ルックイン鬼

①対面2人組をつくる。
 ②逃げる側は、両手を後ろに回しグーかチョキかパーを出して逃げる。
 ③鬼は、逃げる人が何を出しているか、回り込みながら覗き当てる。
 <Point>
 ・鬼は、フェイントをかけながら素早く回り込むと覗けます。
 (バランス・結合・変換)



ゴー&ゴー鬼

①2人組で行う。
 ②鬼は逃げる人の背中に手を添える。
 ③逃げる人は、背中から鬼の手を引き離すように体全体を使って動き回る
 ④ただし、走ってはいけない。
 <Point>
 ・逃げる人が、歩く速さに強弱をつけると楽しく運動できます。
 (反応・変換・定位)



王様鬼

①4人1組になり、その内の1人が、鬼になり残りの3人の中から王様役を決める、
 ②残りの2人は鬼から王様を守るために、手をつなぎ、動き回る。
 ③鬼は、王様を捕まえるために守る役の手をかいくぐったり、腕の上から乗りかかったりしてもよい。
 (反応・変換・バランス)



UFO鬼

①7~10人グループをつくる。
 ②逃げる人と鬼を決める。
 ③残った人は、手をつないでUFO(輪)をつくる。
 ④12時と6時の位置に逃げる人と鬼が位置し、鬼ごっこを始める。
 ⑤UFOになっている人は、自由自在にUFOを変化させ、鬼が追いかけるのを阻む。
 (反応・変換・定位)



バランス2 (キックシートを使って)

キックシート作成

- ①新聞紙1枚, ガムテープ (クラフト), パンチカーペット (12cm×20cm) カーペット用両面テープ
- ②新聞紙を4回半分に折る。
- ③折った新聞紙の4辺にガムテープを貼る。
- ④作ったシートの1面に, パンチカーペットの表面に両面テープを貼り, 裏面で滑るように貼り付ける。



シートに乗って回って

- ①1人1枚のキックシートに乗って, 自由に移動する。
- ②まっすぐだけでなく, 回ったり, 長くシートに乗って移動したりと工夫して遊ぶ。

<Point>

- ・片足に乗ったときのバランス感覚を楽しみましょう。

(バランス・リズム化)



シートスライダー

- ①3人1組になる。
 - ②1人は, キックシートに両足を乗せてしゃがむ。
 - ③キックシートに乗った人の両手を後の2人が持つ。
 - ④両手を持った2人が引っ張って移動させる。
- ※キックシートを2枚使ったり, コーンを回ったりすると, よりスピード感を味わえる。
- (バランス・分化)



キックシートに座って

人間カタター

- ①チームで, 進行方向を背にして縦一列に, 膝を立てて座る。
- ②それぞれ背中を向けている人の足首をしっかりと握る。
- ③掛け声を「イチ, ニ, イチ, ニ……」とかけながら, 「イチ」で全員がお尻を後ろ (進む方向) へ引き, 「ニ」で膝を体に引き寄せながら移動する。

(リズム化・分化・定位)



参考資料

荒木秀夫

子どもの可能性を引き出すコーディネーション～“巧みな動き”と“からだの知恵”～

JACOT

<https://jacot.jp/about/co-ordination-training/>

上田憲嗣

一生ものの運動センス 10代前半までに鍛えておくべき「動作コーディネーション能力」とは？

<https://www.ritsumeai.ac.jp/shs2022/why/interview03.html/>

コーディネーショントレーニングで運動神経がよくなる！

<https://kodomo-manabi-labo.net/coordination-training>

令和5年度 競技力向上対策事業 中央講習会

令和5年8月18日

編集発行 徳島県小学校体育連盟

体づくり部