

## コーディネーショントレーニング（運動神経）

スポーツ選手であれば、運動神経が良いにこしたことはない。運動神経とは、目や耳などの感覚器から入ってきた情報を脳で処理して、体の各部に指令を出すことである。この運動神経を「**コーディネーション能力**」と呼んでいる。

ドイツのスポーツ運動学者が考え出した理論で、コーディネーション能力を7つの能力に分けてとらえている。その能力とは、「リズム能力」「バランス能力」「変換能力」「反応能力」「連結能力」「定位能力」「識別能力」であり、スポーツをしているときにはこれらが複雑に組み合わさっている。



## 2、遊びながら鍛える

コーディネーション能力（運動神経）を鍛えるには、時期が早くても遅くても意味がない。いわゆる、ゴールデンエイジの時に鍛えることが良いとされている。

（ゴールデンエイジとは、子どもの運動神経が著しく向上する時期である）

大体6歳からといわれている。その時期から遊びながら鍛えることが良いだろう。しかし、皆さんの時期（12歳～14歳）でもポストゴールデンエイジと呼ばれており、計画的に取り組むことで能力が向上するはずである。

### ※遊びの動き紹介

「リズム能力」

- ショートスキップ（20m）：大きく弾む・小刻みに弾む・片足だけ大きく
- 縄跳び：前跳び・後ろ跳び・二重跳び・ハヤブサ・三重跳びなど
- ミニハードル：感覚をまばらにしてステップに変化をつける
- 片足ケンケン：速く・大きくなど

### 「バランス能力」

- 片足立ち：10秒キープ・片足キャッチボールなど
- 片足縄跳び：前跳び・後ろ跳び・二重跳び・ハヤブサなど
- バランスボール（バランスボード）：いろいろな姿勢でキープする（20秒）



### 「変換能力」

- 的あて：ボールの重さを変化させながら的までの距離に変化をつける
- 変形ダッシュ：いろいろな姿勢から体勢を立て直して走る



### 「反応能力」

- 音に合わせて素早く反応する
- 後だしジャンケン
- 動きの真似をする

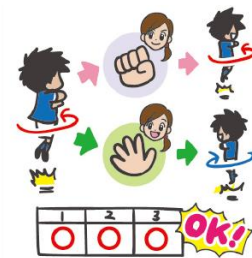


### 「連結能力」

- 走りながら腕を回す
- スキップしながら頭の上や前、後ろで手をたたく
- ※一定の動きをしながらほかの動きを加えるようにする

### 「定位能力」

- キャッチボール
- 2か所からのボールキャッチ
- その場で1周ジャンプ（できる人は1周半ジャンプ）



### 「識別能力」

上記の6つの能力を複合的に含むトレーニングである。合わせる能力の種目を少しずつ増やしながらトレーニングを重ねていくことが望ましい。

