体つくり運動（体力を高める運動を中心に）　　　　　　　　　　　　　学習プリント６

テーマ　６　調整力を高める運動

＜学習のねらい＞

|  |
| --- |
| 動作を指令し調整する脳を中心とした神経系の機能のあらわれである調整力は、トレーニングによって高めることができます。  　ここでは、調整力を高める運動の方法や留意点を学習し、自分の体調や能力にあわせて、運動を計画的に行うことができるようになりましょう。 |
|
|

キーワード：神経系、動作開始の素早さ、状況判断能力、動作の切りかえのすばやさ、

力とタイミングの正確性、バランス能力、コーディネーショントレーニング

参考資料：教科書「保健体育」　　体育編「体力トレーニング」ほか

＜調整力を高める運動の基礎知識＞

|  |
| --- |
| ・「上手だ」「運動神経がいい」「器用だ」「センスがいい」「動きが美しい」などの表現は、調整力が高いことをあらわしている。  ・調整力は、動作を指令し調整する脳を中心とした神経系の機能のあらわれといえる。 |
|
|

|  |  |
| --- | --- |
| 調　整　力 | 調整力が見られる運動や練習等 |
| 動作の開始のすばやさ |  |
| 状況を判断する能力 |  |
| 動作の切りかえのすばやさ |  |
| 力やタイミングの正確性 |  |
| バランス能力 |  |

（問１）次の調整力が発揮されている場面と、その場面が見られる運動や練習等について、まとめてみよう。

（問２）これまでに運動やスポーツ等を行う中で、「調整力がうまく働いていなかったことが原因で上手にできなかったんだ」と思い出される場面（事柄）等があれば、書き出してください。さらに、それができるようになった場合、そのきっかけや理由(経過）等も書き出してみてください。

　　　複数思い出される人は、複数書き出してみてください。

|  |  |
| --- | --- |
| 場面（事柄)等 | 理由(経過)等 |
| （例）一輪車乗り | 補助者に支えてもらわないと乗れなかったが、真上に伸び上がるように背中を伸ばしたら乗れるようになった。 |
|  |  |

（問３）次の＜コラム＞を読んで、調整力を高める運動について、気付いたことや感じたこと、思ったことなどを書いてください。

＜コラム＞　「コーディネーショントレーニング」を学ぼう。

*コーディネーショントレーニングとは*

コーディネーショントレーニングは、神経系の運動能力を高め、運動神経を鍛える今注目のトレーニング方法です。1970年代に旧東ドイツのスポーツ運動科学者によって考案され、欧米で以前からトップアスリートの養成に利用されてきました。

スポーツ選手の動きを見て『センスがいい』、『身のこなしが軽い』、『状況判断が優れている』等と表現する時、それはコーディネーショントレーニング能力が高いということと説明されています。正に、調整力を高めるトレーニングと言えます。

*コーディネーションの７つの能力*

「コーディネーション」の能力には、次の7つがあります。これらは運動神経の発達を促し、スポーツ全般の運動能力に大きく関わるだけでなく、音楽やダンス、更にはコミュニケーション力や学習能力にも関連している能力と言えます。

|  |  |
| --- | --- |
| リズム能力 | リズミカルな動きや、テンポの良い動作ができる |
| バランス能力 | 空中姿勢や不安定な体勢でも倒れずにコントロールする |
| 変換能力 | フェイントなど、動きの流れを巧みに変換する |
| 反応能力 | 外からの信号・サインに対して正しく反応する |
| 連結能力 | 手足を同調させて巧みに、思い通りに動かす |
| 定位能力 | 相手やボールなどに対する自分の位置や姿勢を把握する |
| 識別能力 | 煩雑な情報でも瞬時に識別して判断する |

*コーディネーショントレーニングの内容*

コーディネーショントレーニングでは、運動能力を空間認知、反応、リズムやバランス等に分類して、それぞれを高めていきます。従来のきつい、厳しい、難しい、といった概念を超えて、誰でも楽しく汗をかき、運動能力やスポーツパフォーマンスの向上を期待できる運動です。

　　バスケットボールやテニスの練習として１人で行うものから、皆で行うものまで、また、小学校の体育授業では体ほぐし運動のメニューとして、保育園や家庭では親子で一緒に楽しんで行えるものまで、さまざまな運動が考案されています。

気付いたことや感じたこと、思ったことなどを書いてください。

|  |
| --- |
|  |