

コーディネーション (Coordination) 運動という運動の種目を聞かれたことがあるでしょうか。Coordination には、調整する (協調する) という意味があり、この運動には、身体の動きを調節する神経系の機能が大きく関与しており、様々な感覚情報をもとにした身のこなしを高める運動と言えます。

コーディネーション運動は、旧東ドイツで理論化されたもので、次の7つの能力を養うことが、その運動の目的とされています。

コーディネーション運動で養う7つの能力

定位能力	知覚の働きにより方向や距離、位置関係を察知し、それに合わせて身体の姿勢や動きを巧みに調節する能力
リズム化能力	目で見たり耳で聞いたり頭でイメージしたリズムで、身体をスムーズに動かすことができる能力
分化能力	目的に応じて手足や胴体、頭などの各部位の動きや力の入れ具合をチューニングしながら、目的とする運動を巧みに成し遂げる能力
反応能力	目や耳で察知した信号や情報に対して、迅速かつ適確に反応し、素早い動きを実現させる能力
バランス能力	バランスよく自らの姿勢を維持したり、崩れた姿勢を速やかにバランスの取れた姿勢に回復できる能力
連結・結合能力	全身の動きをうまく連動させたり、複数の動作を連続してスムーズかつダイナミックに行う能力
変換能力	刻々と変化する状況を取引きしながら、その変化した状況に合わせて最適な動きを作り出す能力

コーディネーション運動のポイント

01 両側性

前に進んだら次は後ろ、右でできたら次は左というように前後左右上下とバランスよく行う

02 複合性

足の運動に手の運動をプラスするなど複数の動きを組み合わせる

03 対応性

ボールの種類を変えるなど条件を変える

04 不規則性

合図を変えたり、フェイントをしたり、意外性のある動作を取り入れる

マンネリ
解消!

05 変化度

少しずつ難易度を上げて常にレベルアップを図る

これが
大切!



普段の運動を少し工夫することで、バリエーションも広がります。ポイントを踏まえて、7つの能力を養う運動を考えて、実践してみてください。

運動・スポーツにおける様々なプレー状況の中に、上述の7つの能力のうち、どの能力に係る動きの要素があるかを考え、その要素を含む動きに取り組んでみるのもよいと考えます。具体的な運動例は参考図書などを参照ください。

近年の子どもの基本的な動きは、以前に比べて未熟なレベルに留まっていることが指摘されています。多様な動きづくりにもつながるコーディネーション運動に是非取り組んでみてください。また、これまでの研究結果から、コーディネーション運動トレーニングは子どもの作業記憶 (高次認知機能のひとつ) を高めることが、昨年報告されました (文献1)。作業記憶は学業成績とも関連が深いとされています。この点からもコーディネーション運動はおすすめの運動と言えるかもしれません。