

【コーディネーショントレーニング】とは・・・】

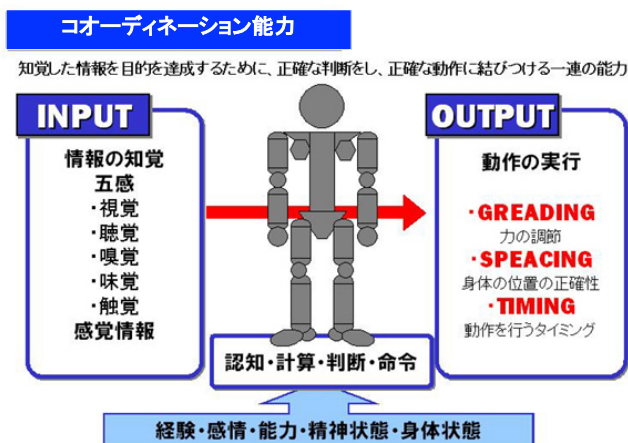
コーディネーション運動は「全身をダイナミックに使用しながら、筋 - 神経系の協調性（協働性）機能を開発・改善し、**知覚、思考、推理、記憶**など、**脳の高次機能（大脳皮質）**を発達させる運動で、今から約50年前に旧ソ連の神経生理学者の研究がきっかけとなり、50年ほど前からヨーロッパを中心に研究開発が行われてきたトレーニング法であります。

ヨーロッパ各国の指導者育成では、必修科目のひとつでもあり、アメリカでは、「ドライランドトレーニング」という名称で知られています。

現在では、ヨーロッパを中心に学校体育やスポーツ現場において多くの成果を挙げており、日本では、子どもの体力低下や少子高齢化などの様々な社会問題に対する解決策として、注目されています。

【コーディネーション能力とは？】

「コーディネーション能力」とは、状況を目や耳など語感で察知したものを頭で判断し、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なう能力であります。この能力を高めることで、**スキルの固定化（ステレオタイプ化）を防ぎ**、**体得したスキルに変幻自在（思いのまま変化に対応できる）**を与えます。つまり、**実践において状況変化に応じて実施（対応）**できるようにする能力であります。



【社会性も高めるコーディネーションエクササイズ】

体力・運動能力の向上のみならず情動面の安定や改善、認知能力やコミュニケーション能力、集団参加や自己統制など社会生活能力の向上にも注目をされているコーディネーショントレーニング。計画的・継続的なコーディネーション運動の実施のため、次の4つの運動によりプログラムを構成します。

- 1.自重負荷により、下肢の関節（股関節、膝、足首）の可動性を高めながら、**知覚、思考、推理、記憶**など、**脳の高次機能の大脳**を発達させるジャンプ運動！リズム、バランス、操作、反応能力を高めます。
- 2.情動面を考慮し、**協調性やコミュニケーション能力を育てながら**、総合的にコーディネーション能力を高め、特に認知能力の開発・向上に有効的なやグループ運動！
- 3.「できる・できた」といった正確さより素早く動き「動きの絶対量」を確保するしながら、**脳の運動制御機能や知的機能の発達促進に有効的な敏捷性運動！**
- 4.勝ったり負けたりして喜びや悔しさを体験し「感情の絶対値」を経験するゲーム形式の運動！

【学校体育でも取り入れられています】

2011年度より小学校すべての学年の学習指導要領の体育科領域に、主体的に体を動かす遊びを中心としながら身体能力をたかめる「体づくり運動」、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことにより、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流する「体ほぐし運動」が導入されました。「多様な動きをつくる運動遊び」は2012年度に出された「幼児期運動指針」においても園児に対してこの運動が推進されています。

低学年	中学年	高学年
体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動
体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動
多様な動きをつくる運動遊び (ア)体のバランスをとる運動遊び (イ)体を移動する運動遊び (ウ)用具を操作する運動遊び (エ)力試しの運動遊び	多様な動きをつくる運動 (ア)体のバランスをとる運動 (イ)体を移動する運動 (ウ)用具を操作する運動 (エ)力試しの運動 (オ)基本的な動きを組み合わせる運動	体力を高める運動 (ア)体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 (イ)力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動