

# 体育の中で、コーディネーショントレーニングを!

体育ではいろいろな運動を学習しますが、どの運動でも「学びのコツ」を得ることができれば、より楽しく速く学ぶことができるでしょう。そのコツを得る運動がコーディネーショントレーニング(運動)です。ここでは、体育の中でのウォーミングアップ、そして、場合によっては休み時間にでもできるトレーニングを紹介します。

## ①“振り脚起こし”

### 【トレーニングのねらい】

運動は、身体から生まれるエネルギーが複雑に絡み合いながら発揮されます。“振り脚起こし”は、手足や胴体との間で、効率よくエネルギーを伝える感覚を得るためのコーディネーショントレーニングです。

### 【トレーニングの実際】

床に寝た状態で脚を上下に振ります。すると上半身に振動が起こることが分かります。そこで、脚を真上にして、いったん止めてから、勢いよく床に向かって振り下ろします。もちろん床にたたきつけてはいけません。その床の10cmほど上で、脚をピタッと止めます。すると上体が起きようとしますので、その力を利用して上体を起こします。



①胴体は床につけたまま、脚を勢いよく床に下す。

②床上10cmほどで、脚が床に付く前に急に動きを止める

③脚を止めた勢いで、胴体が上がろうとするのを利用して、上体を起こす。

### 【トレーニングでの留意点】

いきなり脚を振り下ろすのではなく、何度も脚を、ゆっくりと、速くと、いろいろな速さで上下に振ってみます。この時にしっかりと自分の胴体に、どのくらいの振動が伝わるのかを感じ取りましょう。この運動での失敗の多くは、脚を振り下げた時と同時に上体を起こそうとしてしまうことです。これをいったん覚えてしまうと、なかなか抜けきれなくなり、悪い感覚が身についてしまいますので、しっかりと上下運動で確認しましょう。

## ②“寝返り立ち”

### 【トレーニングのねらい】

多くの運動は、腰から動きが始まります。中でも腰を動かすことから身体全体に動きを伝えることが、難しい動きの時には重要となります。単に立ったままで行うのではなく、寝た姿勢から立ち上がるという運動は、胴体(体幹)と手足の動きをつなげるという意味では大切な感覚刺激となります。この感覚を得ることが“寝返り立ち”の最もねらいとするところです。

### 【トレーニングの実際】

床に仰向けの姿勢で寝ます。その時に両足のかかととは着けた状態で、両手も胴体につけたままにします。片方の膝を曲げて反対側の床につけて、そのまま腰を回転させながら、遅れて肩を回します。そして、胴体を回転させながら脚を向けていた方向に立ち上がります(二歩立ち)。まず最初には、伸ばしていた脚を一旦、腰の方へ引きながら立ち上がる方法から始めましょう(三歩立ち)。



①目を閉じて流れをイメージ



②合図で素早く反応



③腰から回転して1歩目



④ようやく肩を回し始める



⑤動きを滑らかにつなげる



⑥伸ばしていた足を引いて立つ方向へ



⑦3歩目でふらつかずにピッと立つ



⑤動きを滑らかにつなげる



⑥伸ばしていた足を引いて立つ方向へ



⑦3歩目でふらつかずにピッと立つ



⑤動きを滑らかにつなげる



⑥伸ばしていた足を引いて立つ方向へ



⑦3歩目でふらつかずにピッと立つ



⑤軸足を伸ばしたまま肩を回転



⑥踵と骨盤を回して立つ方向へ



⑦骨盤の回転の勢いを利用して立つ

### 【トレーニングでの留意点】

最初に腰を回転した時に、できるだけ肩は床につけたままの状態を維持します。限界が来たら一気に肩を回して、腰の回転に肩が追い抜く気持ちで回り切ります。立ち上がった時は、両足をそろえて「気をつけ」の姿勢を保ち、フラフラしないようにします。慣れてきたら、両手を頭の後ろで組んだまま、手を使わないようにして、“寝返り立ち”に挑戦してみましょう。

## ③“くの字運動”と“Sの字運動”

### 【トレーニングのねらい】

人間の体幹は手足の動きに比べれば地味な動きのように見えますが、実はとても複雑な動きをしています。体幹の使い方は小さな動きでも手足に大きな影響を与えます。胸と腰を小さくコントロールする感覚によって、「思った通りに」手足を動かせるようにするトレーニングが、“くの字運動”と“Sの字運動”となります。

### 【トレーニングの実際】

両足を肩幅ほどの間隔に広げて立った姿勢をとります。音の合図に合わせて体幹を動かしますが、これには“くの字運動”と“Sの字運動”の二つの動きを分けて行います。“くの字運動”は腰を横に曲げて、肩と胴体の線（背骨の線）がT字型になるように体幹を曲げます。“Sの字運動”は、肩を水平にしながら左右交互に動かし、少し遅れて腰が肩を追いかけるように動かしていきます。音に合わせて左右に動きましょう。

#### 《くの字運動》



#### 《Sの字運動》



### 【トレーニングでの留意点】

“くの字運動”も“Sの字運動”も、頭を真つすぐに立てた状態で行います。“くの字運動”では、特に胸の部分が曲がりやすくなることと、腰が左右に動かず上体だけが折れ曲がることがよくありますので注意しましょう。“Sの字運動”では、肩と腰が同時に左右に動いてしまう、腰が先に動いてしまうことがよくあります。肩から動くことを意識してください。二つの運動ともリズムとしては、およそ3秒で一往復する速さです。

## ④“ラディアン”

### 【トレーニングのねらい】

運動の多くは、手と足の動きの組み合わせによって行われますが、その時に体幹は非常に重要な役割を果たします。体幹と手足の動きを上手につなげるためには、体幹の“軸”をしっかり感じとることが大切です。“ラディアン”は、肩と腰のつながり、肩から肘へ、腰から膝へのつながりといった体幹と手足とを効率良くつなげるための“体幹の軸”の感覚を得ることをねらいとしています。

### 【トレーニングの実際】

最初に、両腕を両脇に広げて手は上にあげます。数回、ピョンピョンと軽く跳ねて、そのまま2拍子のリズムに合わせて肘と膝をつける運動を行います。この場合、左右交互に固定した肘の位置まで同じ側の膝を引き上げるⅠ型、肩を回して右肘を左膝につけて、その逆の動きへと繰り返すⅢ型が主な運動となります。

### 【トレーニングでの留意点】

顔は常に前方に向けます。肩から肘、肘から手先はできるだけ固定した状態にします。Ⅰ型とⅢ型が基本的なトレーニングですので、この二つを組み合わせ、音や拍手などのリズムを変化させ、それに合わせてⅠ型かⅢ型に変化されるというトレーニングも必要です。その他、スピードを徐々に速くして行なうこともあります。腰を“浮かす感覚”が得られれば疲れずに続けることができるようになります。



**Ⅰ型(同側・肘中心)**  
膝を上げて同側の肘につける。  
①肩・肘のラインは水平に保つ。  
②体の横でつける。



**Ⅲ型(対側・膝中心)**  
肩を回して膝を上げて対側の肘につける。  
①体の前に膝を上げる。  
②肘はしっかり曲げたまま。