

協調力トレーニングに関する一考察

佐藤正徳 (小学校課程 保健体育副専攻)

〈序論〉

研究動機・研究目的・研究方法

教職につき、体育の授業・クラブ活動を通じて生徒たちの運動技術を向上させたいと思うとき、どのように取り組んだらより効果的なのかを知っておきたいと強く感じた。その際に、様々に展開されるスポーツシーンにおいて、見るもの全てを魅了するすばらしプレーを可能にする要素の1つとして「協調力」に興味を持った。本研究では協調力トレーニングの方法論と具体例について、K. マイネルに依拠して「運動学」的に考察していく。

〈本論〉

第1章 協調力

ここでは、協調力とは何かをとらえるためにコーディネーションという言葉の訳語としての「協調力」、そして我国でのとらえ方と、ドイツ語圏でのとらえ方の比較を行ない、実際の運動の中からある特色を引き出すという帰納的な考え方の元に研究が進められているドイツ語圏のとらえ方に従い「協調力」を次の7つに分類した。

- ・分化能力—運動筋肉感覚の能力
- ・定位能力—位置関係を知り、それに合わせて動作する能力
- ・反応能力—情報を選択し、素早く反応する能力
- ・連結能力—動作を組み合わせる能力
- ・バランス能力—バランスを維持したり、崩れを素早く回復する能力
- ・変換能力—プログラムを変換する能力
- ・リズム化能力—リズムを作ったり、まねしたりする能力

この7つの能力は様々な運動場面のなかに「協調力」として認められているが一般性と個別性があることが認められている。

第2章 協調力のトレーニング理論

ここでは「協調力」トレーニングにおける考え方について、運動学習と協調力、協調力の発達、トレーニングの取り組み方について明らかにした「枠組み型」「精密型」「自由；安定型」という各段階や、各能力の発達の特徴に応じたトレーニングが必要である。また協調力のトレーニング

とは、単なるÜbungの反復ではなく、それを実行する人の創意工夫により発達するものである。

第3章 協調力トレーニング

ここでは、「協調力」トレーニングの実際として一般的なもの個別的なものとしてハンドボールのトレーニング例を各能力別に挙げた。

一般的なトレーニング例の中には、幼い頃から遊んだことのあるようなものが多く含まれており、我国で考えられているものが主である。ハンドボールのトレーニング例は、ドイツ語圏で考えられている最新のトレーニングを本訳して載せた。いづれのトレーニングの場合もÜbungごとに多くのVariationがあるので組み合わせを変えることで非常に多くのトレーニングが可能になる。更にオリジナルのVariationを考え出していけばその数は無数に増える。

〈結論〉

本研究では、運動能力をより効果的に発達させるための1つの要因として協調力を取り上げそのトレーニング方法論について考察した。

我国では、トレーニングと言え、筋力や、持久力トレーニングが主で運動技能そのものを向上させるトレーニングについて論じられたものはほとんど見られない。しかしながら、この協調力のトレーニングは遊びとして幼い頃から行なっていたり、レベルの違いはもちろんあるが、世界のトッププレーヤー達も練習の中に取り入れているほど大切なトレーニングなのである。協調力は様々な運動場面を構成している1つ1つの動作や、その動作のつながりをスムーズにするための要素の1つである。我々の視線を釘付けにするすばらしいプレーの中にこの協調力が作用しており、この能力なしには高いパフォーマンスを発揮することはできない。そして世界のトッププレーヤーは非常に高いレベルの協調力を持っているのである。

もちろん我々が目にするすばらしい動きの全てが、この協調力によって支えられているわけではないが、詰まるところ、協調力とは、筋力、持久力、柔軟性等と同じように様々な運動の基礎であり、かつ、中核になるものであるとすることができる。よってそのトレーニングは練習の中に長期的に、目的的に、系統立った計画のもとに行なっていくてはならない。

—引用・参考文献省略—