

平成27年4月1日(水)

老球の細道134号

コーディネーショントレーニングの重要性

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

1972年第20回ミュンヘンオリンピックにおいて日本男子バレーボールチームが史上初の金メダルを獲得した。190cm以上の大男たちを日本中から発掘して、いわゆる不器用と言われる大男たちにマット運動をさせたり、倒立歩行させたり、空中転回などのアクロバット運動を積極的にトレーニングメニューに組み入れた。今で言うコーディネーショントレーニングである。その結果、鈍いと言われてきた大男たちが俊敏、器用に動けるようになり、高度な戦術をこなし、日本のお家芸「拾って拾って拾いまくる」レシーブ能力を可能にした。その結果初の金メダル獲得となった。今から40年も前の話である。

12年前ドイツのライプツヒ大学(世界一のスポーツ研究大学。かつて森鷗外も医学の勉強で留学)でコーディネーショントレーニングの実技講習と講義を受けたことがある。それ以後コーディネーショントレーニングの重要性を認識し、練習のウォーミングアップのメニューに必ず組み入れた。その成果は高校生でも顕著に表れた。

コーディネーショントレーニングとは、簡単に言うと「運動神経を鍛える運動」のことをいう。スポーツの世界では運動の上手な人を「あの子は運動神経がいい」とか「センスがいい」「のみこみが早い」といった表現をよくする。このような人たちの動きに隠されているのが「コーディネーション能力」である。このような能力に優れていると、身の周りの状況を目や耳などの五感で察知し、それを頭で判断し、具体的に筋肉を動かして目的に合ったパフォーマンスを効率よく行えるようになる。専門的な技術を覚えるにあたっての前提条件(レディネス)作りと深くかかわっている。

このトレーニングは、古くは旧ソ連の神経生理学者ベルンシュタインの研究にさかのぼる。1970年代に旧東ドイツでこの練習方法が急速に発展し国家機密にまでなったと言われる。現在はヨーロッパを中心に世界中に浸透し、多くの成果を上げている。特に10歳から12歳までのゴールデンエイジ世代に行えば効果は絶大だ。

コーディネーション能力が優れているとアスリートにとって色々なメリットがある。

①ケガをしにくくなる: バランスを崩す場面や、突然変わった状況に対応するときケガが起こりやすい。このような場面においてはコーディネーション能力が関係している。

②ミスが少なくなる: 変わる状況に応じて正しく判断し、技術を発揮できるようになる。プレイの読みが良く、早くなり、バランスも良くなるので必然的にミスが少なくなる。

③専門技術の習得が早い: 運動神経が発達した状態ができているので、さまざまな動きをすぐに真似て体を動かすことができる。新しいことを学んでも習得が早い。

④新技術の開発が容易になる: 今までになかったような新しい技術の創造ができる。トリッキーなプレイが容易にできるため、考えられないような新スキルを開発することがある。

今年度はあちこちでクリニックを実施してきたが、準備運動は必ずコーディネーショントレーニングからスタートした。それも鬼ごっこをメインにしたものである。色々な鬼ごっこのアイデアを考えるのが楽しかった。アイデアしだいで子どもたちの表情や動きが生き活きと変化する。指導者冥利に尽きる至福のひとつときである。

楽しいことは本気になってやる。何事も楽しんでやっている人にはかなわない。