



## 第 2 部

### 「運動プログラム編」





# I | コーディネーショントレーニング

第1部 基礎知識編

第2部 運動プログラム編

第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編

第4部 名簿編

## 1 コーディネーショントレーニングは有力な手段

コーディネーショントレーニングは一言で言うと、自分の体を巧みに動かす能力を養うトレーニングになります。運動を上手に行うには筋力や持久力などが単独で優れているだけでなく、周りの状況を的確に捉え、目的にあった運動を効率的に行うといった運動を調節する能力が必要となります。

運動の調節は外部環境などから得られる知覚情報を脳が認知・判断し、筋肉への出力を適切に制御することにより成り立っています。この神経系の運動の調節能力を高めるためのものがコーディネーショントレーニングになります。神経系の発育は出生直後から急速に伸び、10歳頃までにはほぼ成人と同じレベルまで発育することが知られており、この時期にコーディネーショントレーニングを行うことが重要です。

また、コーディネーショントレーニングは運動の調節能力を養うだけでなく、筋力や持久力も高めることが出来ることもわかっています。

## 2 子どものころに身に付けると大人になっても保持される

本プログラムに組み込まれているリズム系やバランス系の能力は、子どものころに身に付けると大人になっても保持されることが知られており、様々なスポーツを行うために重要な能力の1つであると言われています。これらの能力を養うことはスムーズなスポーツ動作の習得の一助となり、運動の継続につながります。運動の継続は日常生活での身体活動量を増加させるとともに、肥満の予防につながります。

しかしながら、この運動だけを行っていればよいというわけではありません。日本体育協会は、1日に最低60分間の身体活動を行うようガイドラインを設定しています。学校での体育の時間だけでなく、授業時間や昼休み、放課後などの時間を利用して運動する、歩いて登下校するよう心がける、家の手伝いをするなど、1日に最低60分間の身体活動を進んで行えるように指導しましょう。

### Note <コーディネーショントレーニングの効果>

神丸<sup>6)</sup>の報告によると、小学生の体づくり運動としてコーディネーショントレーニングを週2回3カ月間取り入れたところ、体力測定を行った全ての項目において体力が向上したという結果が出ました(上体起こし14%、長座体前屈5%、反復横とび6%、20mシャトルラン23%、立ち幅跳び9%)。この結果は同年代の小学生の1年間の体力の向上率よりも高いものでした。

つまり、コーディネーショントレーニングの効果が非常に高いことを示しています。

6) 神丸一祐, 「体づくり運動」としてのコーディネーショントレーニング, 鹿児島純心女子大学国際人間学部紀要2011, 17: 45-57

## Ⅱ | コーディネーショントレーニングの例

第1部 基礎知識編

第2部 運動プログラム編

第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編

第4部 名簿編

個人の運動レベルや実施頻度によって上達の早さは異なります。運動が得意な子どもはすぐにできるようになるでしょう。その場合はどんどん次のプログラムに移ってください。

また、苦手な子どもはできるようになるまで時間がかかってしまうかもしれません。プログラムの難易度が高いようでしたら、何度も繰り返し挑戦してみてください。もちろん最初から始めてもかまいません。粘り強い指導が求められます。その子のコーディネーショントレーニングは今が旬なのです。

運動ができるようになったという成功体験と実際に運動を続けたことによる体力の向上によって、運動嫌いがなくなり、運動習慣や基礎体力が身に付きます。そして、結果的に肥満の予防につながるのです。

### 1 リアクション系

#### (1) あとだしジャンケン

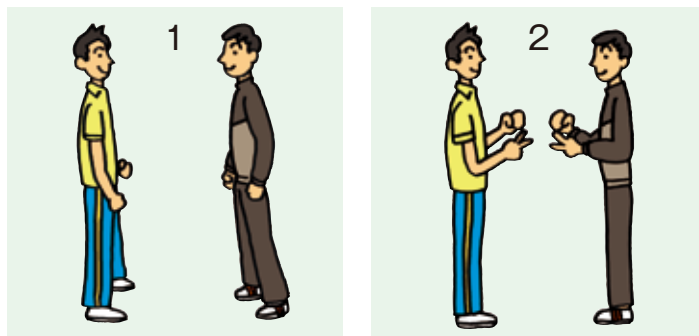
##### ① あいこ

〈動作解説〉

- ・ 2人1組で行う。
- ・ 向かい合って、右手でジャンケンをする。
- ・ 左手で相手の出したものと同じものを出す。

〈ポイント〉

- ・ 相手よりも早く出すことがポイント。



②勝ち (同じ動作で、左手で相手の出したジャンケンに勝つものを出す。)

③負け (同じ動作で、左手で相手の出したジャンケンに負けるものを出す。)

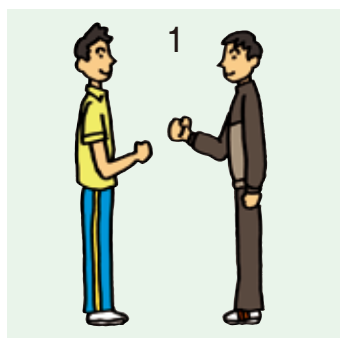
#### (2) 足でジャンケン

〈動作解説〉

- ・ 足でジャンケンを行い、右手で相手が足で出したジャンケンに負けるものを相手より素早く出す。

〈ポイント〉

- ・ 相手よりも早く出すことがポイント。



## 2 バランス系

### (1) 足裏シーソー

〈目標〉

- ・小学校低学年：バランスは崩れてもよいので，1回運動できるようになろう。
- ・小学校中学年：バランスは崩れてもよいので，3回運動できるようになろう。
- ・小学校高学年：バランスよくスムーズに，5回運動できるようになろう。
- ・中学生以上：バランスよくスムーズに，10回運動できるようになろう。

〈動作解説〉

- ・両脚をそろえて立つ。
- ・バランスを崩さないようにつま先からかかと，かかとからつま先へ重心を移す。
- ・10回できれば合格。

〈ポイント〉

- ・つま先重心の時はおへそを出すように行う。
- ・かかと重心の時はお尻を後に突き出すように行う。



### (2) 開眼片足立ち

〈目標〉

- ・小学校低学年：バランスは崩れてもよいので，30秒間立てるようになろう。
- ・小学校中学年以上：バランスを崩さずに，30秒間静止できるようになろう。

〈動作解説〉

- ・目を開けた状態で腰に両手をあて，片足で30秒間，バランスを崩さないよう立つ。
- ・左右ともに30秒間できれば合格。

〈ポイント〉

- ・足指で床をつかんでいるような感覚で立つ。



### (3) 閉眼片足立ち（同じ動作を目を閉じて行う）

〈目標〉

- ・小学校低学年：バランスは崩れてもよいので，15秒間立てるようになろう。
- ・小学校中学年：バランスは崩れてもよいので，30秒間立てるようになろう。
- ・小学校高学年以上：バランスを崩さずに，30秒間静止できるようになろう。

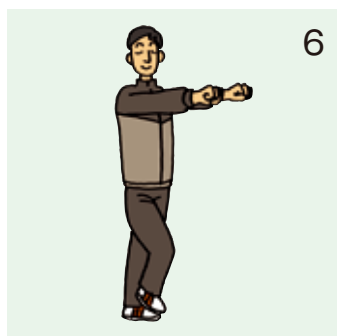
### (4) ブラインドウォーク

〈動作解説〉

- ・フラフープの真ん中に立つ。
- ・目を閉じて両腕を真っすぐに伸ばし，その場でリズムカルに足踏みをする。
- ・30秒間その場から動かなければ合格。

〈ポイント〉

- ・リズムカルに足を大きく動かす。
- ・足の裏の感覚をしっかりと感じとる。



### 3 リズムジャンプ系

〈目標〉

- ・ 小学校低学年：腕だけ、脚だけでよいので、正しく動かせるようにしよう。
- ・ 小学校中学年：リズムは崩れてもよいので、腕と脚を同時に動かせるようにしよう。
- ・ 小学校高学年：リズムよく腕と脚をスムーズに動かすことができるようになろう。
- ・ 中学生以上：リズムよく腕と脚をスムーズに動かしながら、連続して運動できるようになろう。

#### (1) マリオネットⅠ

〈動作解説〉

- ・ 手は「上・下・下」の3拍子、足も「ゲー・ゲー・パー」の3拍子で行う。
- ・ 連続5回できたら合格。

〈ポイント〉

- ・ 手足を大きく動かし、リズムカルに行う。



#### (2) マリオネットⅡ

〈動作解説〉

- ・ 手は「上・下・下」の3拍子、足は「ゲー・パー」の2拍子で行う。
- ・ 連続5回できたら合格。

〈ポイント〉

- ・ 手足を大きく動かし、リズムカルに行う。

#### (3) マリオネットⅢ

〈動作解説〉

- ・ 手は「上・下」の2拍子、足は「ゲー・ゲー・パー」の3拍子で行う。
- ・ 連続5回できたら合格。

〈ポイント〉

- ・ 手足を大きく動かし、リズムカルに行う。

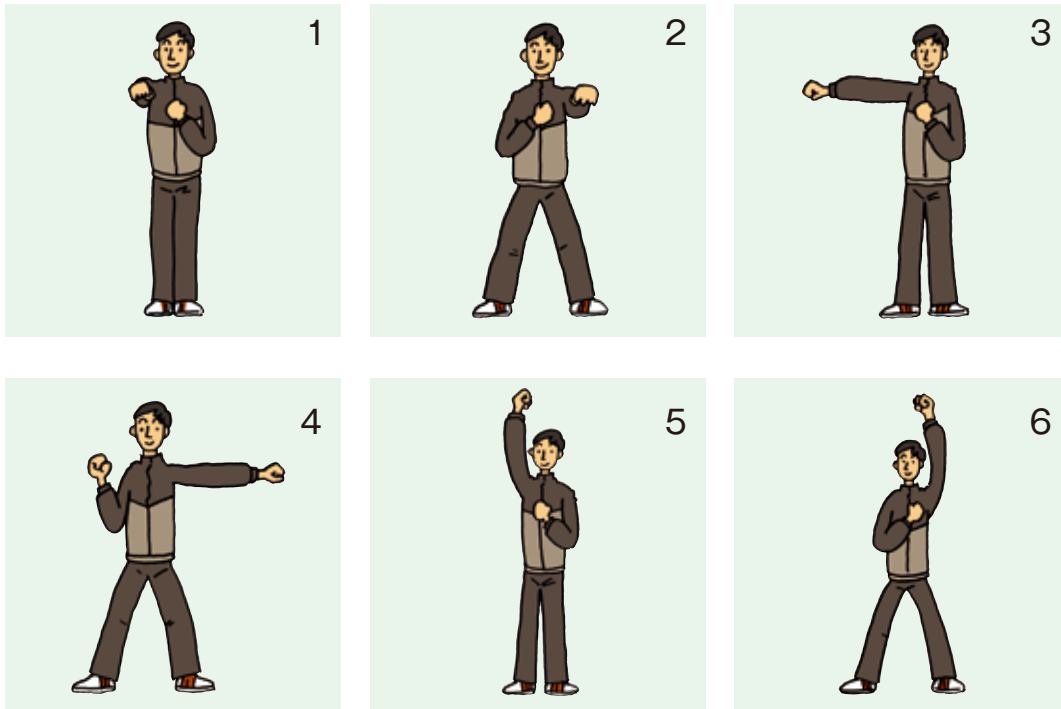
#### (4) マリオネットⅣ

〈動作解説〉

- ・ 手は「前々横々上々」、足は「ゲー・パー」の2拍子で行う。
- ・ 連続5回できたら合格。

〈ポイント〉

・手足を大きく動かし，リズムカルに行う。



## 4. 筋力トレーニング系

〈目標〉

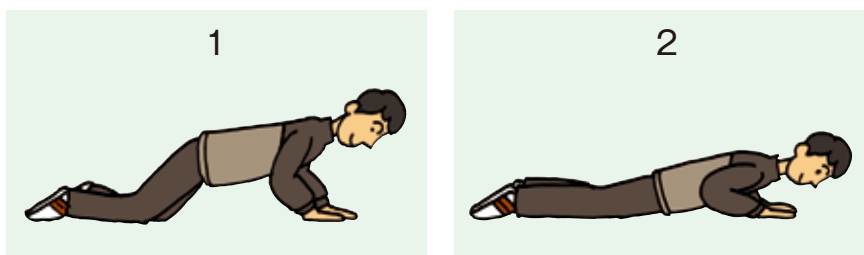
・高校生：下記の運動をスムーズにできるようになろう。

### (1) プッシュアップ

①膝を立てた状態で行う

〈動作解説〉

- ・両膝を着いて，手を肩幅に広げて肩の下に置く。この時，膝から頭まで一直線になるように注意する。
- ・息を吐きながら，からだをゆっくりと床に近付ける。
- ・息を吸いながらスタートのポジションに戻る。



②膝を着かないで行う（かかとから頭まで一直線になるように注意する。）

### (2) プローン

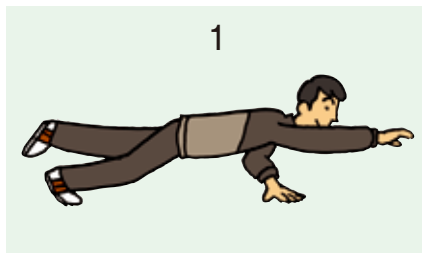
①異なる手足で行う

〈動作解説〉

- ・腕立て伏せの姿勢をとる。この時，かかとから頭まで一直線になるように注意する。



- ・息を吐きながら，片手をゆっくりと前方に伸ばす。
- ・反対の足を伸ばし，この姿勢を5秒キープする。
- ・交互に5回ずつ行う。



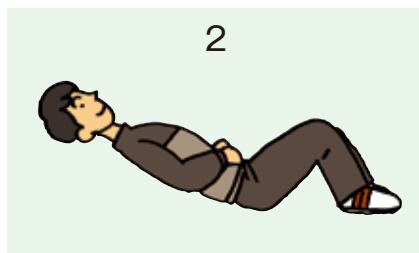
②同側の手足で行う

### (3) カールアップ

①上背部が床から離れるまで行う

〈動作解説〉

- ・両膝を立てた状態で，あおむけになる。
- ・息を吐きながら，両手の掌が大腿部前面をスライドするように上体を起こす。
- ・上背部（肩甲骨）が床から離れたら，いったん動きを止め，息を吸う。
- ・息を吐きながら，ゆっくりとスタートのポジションまで戻る。
- ・この動作を10回行う。



②背中全面が床から離れるまで行う

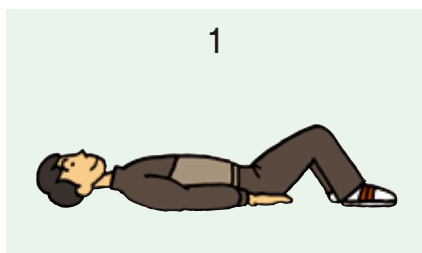


#### (4) ヒップリフト

##### ①両足で行う

〈動作解説〉

- ・両膝を立てた状態であおむけになる。この時、足は肩幅に開く。
- ・息を吐きながら、膝から肩までが一直線になるようにゆっくりと腰を上げる。
- ・いったん動きを止め、息を吸った後に息を吐きながら、ゆっくりとスタートのポジションまで戻る。
- ・この動作を10回行う。



##### ②片足で行う

〈動作解説〉

- ・両膝を立てた状態で、あおむけになる。この時、足は肩幅に開く。
- ・息を吐きながら、膝から肩までが一直線になるようにゆっくりと腰を上げる。
- ・いったん動きを止め、息を吸った後に片足を真っすぐに伸ばし、この姿勢を5秒キープする。この足をもとに戻して、反対の足も同様に行う。
- ・息をいったん吸い、息を吐きながら、ゆっくりと腰を下ろす。
- ・この一連の動作を5回行う。

