

小学校体育におけるコーディネーショントレーニング

徳島大学名誉教授

荒木秀夫

本WEBサイトで紹介するコーディネーショントレーニングは、小学校体育の一環として取り組む基本メニューとして紹介するものです。ただし、特定の単元教材としての内容ではありません。このトレーニングが小学校体育でどのような位置を占めるのかというと、跳び箱やボールゲームなど様々な“運動学習の学習力”を高めることをねらったトレーニングだからです。子どもたちの側から見れば、動きを覚えるコツを得るということになります。もちろんこのことを子どもたちが意識できるものではありませんが、まず、「身が軽くなる」「思ったように動けるようになる」という感覚を身につけることを目標とします。

授業の中での展開としては、コーディネーショントレーニングだけを一回の授業で一通り行うという方法もありますが、授業時数などの時間的な制限もあることから、標準的には準備運動の中で行う、授業の一部に取り入れるといった方法が例としてあげられます。特に、一つのコーディネーショントレーニングを徹底的に行うのではなく、複数のものを織り交ぜるようにして取り組むのが効果的です。コーディネーショントレーニングは、必ずしも「できる」ことを最大の目的とはしていません。なぜならば、ここで紹介するコーディネーショントレーニングは、脳、身体、心に刺激を与えるを通して、潜在的な能力を引き出す「動きの感性」を培うことを目的としているからです。

学びのコツには一つ一つの運動に固有な要素が含まれますが、その根本には“共通した動きの感覚”があり、その感覚によって個々の状況に応じた動きを修得することが本来の運動学習といえます。まずは、この感性を身につけて、子どもたち自身が動きのコツを探し出すという流れを引き出すのがコーディネーショントレーニングです。

そこで、授業に導入する目安として、準備運動では、「寝返り立ち」「クローリング」系を中心に、また、授業の展開の中で、授業のねらいや目的を説明した後に、立位で行う「くの字運動」「Sの字運動」を、さらには陸上競技、球技といった移動運動系のものでは、学習項目の合間に「ラディアン」や「定位分化系」のトレーニングを取り入れると良いでしょう。陸上競技のように、走跳投を中心とする技能学習では、項目の間だけではなく、ほんのわずかな時間でも1、2回ほどスラローム系を“突然”取り入れるといった方法もあります。これは体の軸を感じて、すかさず応用するといった脳内情報処理を促すことが期待されます。

以上は、それぞれのコーディネーショントレーニングがどのような動きでどのような神経系を使うのかといったことを前提にして、いろいろな運動学習効果を高めることをねらった体育のなかでの展開例を示したものです。子どもたちは千差万別で、まさに個性を引き出すために、先生方がどのクラスで、どの単元で、どの時間帯に、どのコーディネーショントレーニングを取入れたら子どもたちの様子が変わるのかをよく観察していただくならば、先生方自身が教える楽しさを一層感じるのではないのでしょうか。

最後に一言。コーディネーショントレーニングは運動が苦手な方でも、子どもたちの運動能力を引き出すことができるということです。そして、先生方自身の運動能力も向上することを、あえて強調したいと思います。なぜならば、コーディネーショントレーニングが「運動を教える」のではなく、「運動を教わることを教える」そして「教えて教わる」指導であるからです。