

優しく強い子に！



http://www.minamih.net/  
21・10・18 (月)  
南NEWS no 71

## コーディネーション能力

16日(土)のCクラスの練習。アップで、子どもたちがボールを頭上より高く投げ上げ、体を1回転させてから背中でキャッチする技に楽しそうにチャレンジしていました。

私はアップと言いましたが、今はコーディネーションと言うのですね。

5年生のユヅキ君のGAMBAノートにコーディネーションという言葉がありました。コーディネーション能力とは「自分の身体を巧みに動かす能力」とのことです。

ユヅキ君のノートと中村元コーチの記述で知ることができました。有り難うございます。

いくつになっても学ぶことには限りありません。

b y 南の安版万

「三島先生によると、コーディネーション能力とは「自分の身体を巧みに動かす能力」とのこと。「コーディネーションとは、約40年前に旧東ドイツのスポーツ運動学者が考え出した理論です。日本では調整力ともいわれ、いわゆる運動神経能力のことを差します」。また、コーディネーション能力は7つの能力に分けられると三島先生。「リズム能力、バランス能力、変換能力、反応能力、連結能力、定位能力、識別能力に分類され、スポーツを行っている時は、これらの能力が複雑に組み合わさっています」。例えばドリブルをしている時はリズム能力、バランス能力、連結能力などが、ヘディングの際は変換能力や定位能力などが瞬時に働いています。従ってサッカーを向上させるには、この7つの能力を総合的に養うことが大切なのです。」(<https://soccermama.jp/715> 参照 2021年10月17日)



そのためサッカーだけでなく、いろいろな動きを身に付けておくといいでしょう。とはいえ、何をすれば？「現在は『サンマがない(遊ぶ空間、時間、仲間がない)』といわれるので、むずかしいかもしれませんが、おにごっこや木登り、高いところからのジャンプなどでもいいので、遊びを通して身につけることが一番です。練習でトレーニングをしているなら続けることも大事。ママとお子さんならいろいろ

ろなジャンケン遊びもおすすめです」。あとだしジャンケンでコーディネーション能力UP！キッズは、親(または友達)がだしたジャンケンに負けるものを1秒以内に出す。右手、左手3回ずつを繰り返そう。トレーニングを続けるコツ！トレーニングは楽しくないと続かないので、家で行うときなどは遊びの要素を取り入れるといいでしょう。

例えば、10分間片脚で立ち続けるよりも、片脚でけんけんしながら押し相撲を行ったほうが楽しいですね。とくにじゃんけんは偶然性が高まって楽しくなるので積極的に取り入れてみてください(三島先生)。

キッズに不足している能力は？コーディネーション能力チェック下記の項目にチャレンジして、何の能力が足りていないのかを確認してみよう！できなかった項目が多かった能力は今後の課題になるはず。

check1 リズム能力 10m程度スキップをする。両手を前に出し、グー・チョキ・パー、足はグー・パーで10m程度前に進む。地面に10個の丸を縦に均等に書き(フープを置くでもよい)、両脚または片脚で丸の中で2回ステップ、丸の外で1回ステップしながら前に進む。

check2 バランス&連結能力目を閉じて手を腰に当て、片脚で20秒間立つ。右・左ができたならOK。ボールをひとつ両手で持ち、ママにボールの上にさらにもう一つのボールをのせてもらう。5秒間落とさなかったOK。腰の高さぐらいの場所から180度ターンして飛び降りる。飛び降りて3秒間動かなければOK。股下からボールを投げ上げてキャッチ。脚を動かさずにその場でキャッチできたならOK。

check3 変換&反応能力ママと向かい合って立ち、その場で一回転ジャンプ。ママがグーなら同じ方向、パーなら反対方向に一回転ジャンプする。3回連続成功すればOK。仰向けに寝る。ママにおへその上あたりにボールを落としてもらい、身体をひねって素早くよける。5回連続成功すればOK。ママの前に立ち、「せーの」でボールを真上に投げる。この時ママが言った方向(右、左)でママの周り一周して、ボールをワンバウンドでキャッチする。3回連続でできたならOK。

check4 定位能力ママの頭より高くあげてもらったボールを空中でキャッチ。3回連続できればOK。自分より高く上げたボールを1回転してから背中でキャッチ。右、左まわりで2回連続できればOK。両手(または片手)でボールをバウンドさせて、そのボールの下をくぐり抜けてキャッチ。3回連続できればOK。前まわりのあとにママから投げてもらったボールをキャッチ。3回連続できればOK。



コーディネーション 7つの 能力	1 リズム能力 リズム感を養い、 動くタイミングを 上手につかむ能力	2 バランス能力 バランスを 正しく保ち、崩れた 態勢を立て直す能力	3 変換能力 状況の変化に合わせて、 素早く動きを 切り替える能力
	4 反応能力 合図に素早く 反応し、適切に 対応する能力	5 連結能力 身体全体を スムーズに 動かす能力	6 定位能力 動いているものと 自分の位置関係を 把握する能力
			7 識別能力 道具やスポーツ 用具などを上手に 操作する能力

「コーディネーション能力を養うには年中から12歳までが大切！また、コーディネーション能力はできるだけ早い時期に養ったほうが良いと、三島先生。「コーディネーション能力のもととなる神経回路を発達させるには年中から12歳くらいまでが重要になります。

イラスト／たるぞー参考図書：東根明人、宮下桂治（2004）「もっともっと運動能力がつく魔法の方法」主婦と生活社東根明人、小田俊一（2008）「子どものつまづきがみるみる解決するコーディネーション運動一準備運動編一」明治図書コーディネーション トレーニングこの人にお聞きしました三島隆章 1971 年広島県出身。広島大学大学院博士課程を修了。八戸学院大学人間健康学部准教授を経て、大阪体育大学准教授。JATI 認定特別上級トレーニング指導者（JATI-SATI）合わせて読みたいこんな時だからこそできる！サッカー個人基礎練習！！パートⅣこんな時だからこそできる！サッカー個人基礎練習！！パートⅢ関連記事「試合に勝てなくても大丈夫？チームに不安を覚えた時に」アメリカ少年サッカー記 32 勝つから良いチーム？負けるから悪いチーム？【大槻邦雄の育成年代の「？」に答えます…教えて！カントク！エベユフットボールクラブ神戸（兵庫県）佐藤隆男監督今さら聞けない！？サッカールール「ゴールキーパーへのバックパス」教えて！カントク！FC BRAVO（大阪府）塚田優監督指導者の言霊「森恵佑 サガン鳥栖 U-15 監督」SEARCH 人気キーワードトレーニング進路レシピ大学サッカーのすゝめインタビュージュニアユースサポート大学サッカージュニアサッカーからだケアフリーマガジン最新号 soccer MAMA vol.38soccer MAMA vol.39 閲覧はこちらフリーマガジン入手方法人気記事ランキング人気記事【第 4 回サカママオンラインフェスタ】サカママ LI …プレゼント抽選会申し込みフォーム【第 4 回サカママオンラインフェスタ】プレゼント抽…今さら聞けない！？サッカールール「スローイン」今さら聞けない！？サッカールール「DOGSO（決…【花粉症×睡眠】鼻詰まりで眠れない夜に試したい、… 中学サッカー進路ナビ WEB 版 SPODUCATIONSDGs の取り組みイベント開催実績 soccer MAMA でオンラインイベントを開催しませんか？サカママ読者モデル募集中サカママ公式 Twitter サカママ公式 instagram サカママ公式 facebook サカママ公式 LINE」（<https://soccermama.jp/715> 参照 2021 年 10 月 17 日）