

YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミー トレーニングコラム



コーディネーショントレーニング! Part2

前回に引き続き、今回もコーディネーショントレーニングについて紹介していきます。

コーディネーション能力とは、リズム・バランス・連結・定位・反応・変換・識別の7つの能力に分類されています。前回紹介したラダーを用いたトレーニングは、リズム・連結・変換能力にあたります。上記に記した7つの能力を単独でトレーニングすることは難しく、複数の能力を組み合わせて相互に関連させながらトレーニングをするようになります。言葉にすると少し難しい印象を受けますが、スポーツ全般にとっても必要な能力です。

では、実際のトレーニングの内容を紹介します。

■ボール運動<定位・変換・識別能力> 様々なボールを使い、ランニングパスやボールを扱う事を実施



バレーボールを用いたランニングパス



バランスボールを用いたランニングパス



ボールを足で扱う

■タグ取り<リズム・バランス・連結・反応能力> 合図を決め、追いかける人と逃げる人にわける



対面の人とタグを取る



お題の答えが、自分のチームであれば追いかける。違えば逃げる。



対面の人のタグを取ったら勝ち
逃げるのは直道方向のみ
(周りの人とぶつからないよう注意)

■長縄跳び<リズム・バランス・連結・定位・変換・識別能力>

長縄跳びをしながらボールの交換

現在世界でも注目されているこのコーディネーショントレーニングは、年齢の低い選手からトップ選手までが実際に行っているトレーニングです。

このようなトレーニングを行う事で、実際の専門種目の技術が容易に習得できるための準備を行います。そのため専門種目の技術的な練習も必要ですが、このようなトレーニングを行う事もとても大切です。遊びの中に多くのヒントが隠されています。柔軟な発想からよりよいトレーニングメニューを作り上げてください。

