

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！ Part1



今回は、小学生時期に最も効果的と言われている、コーディネーショントレーニング(神経系トレーニング)の紹介です。

コーディネーショントレーニングとは、身体を巧みに動かす能力で、動きをコントロールする情報系・神経系のトレーニングを意味します。

繰り返し練習することで、脳の指令を筋肉に伝達する速度を上げていくことがこのトレーニングの狙いです。

今回は、『ラダー』を用いたトレーニングの紹介をします。

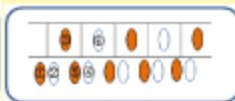
①開閉ジャンプ



②シャッフル



③ラテラル・シャッフル



④クイック・ラン



※ステップの名称は、アカデミーで使用している呼び方です。

ラダートレーニングは、自由に動くのではなく、動きを規制した状態で、いかに自分の思い通りに複雑な動きができるようになるかを練習します。素早く動かすことも大切ですが、正確な動作で行うことが重要です。

POINT! 足の動きは止めないように！ 上半身はリラックス！

次回も引き続き、コーディネーショントレーニングについてお話しします。

