

2021. 11. 19

<配信枚数2枚>

草津市政記者クラブ加盟社 各位

多種多様な運動経験から、子どもの運動能力を育成
スポーツ健康科学部 上田憲嗣准教授 監修
「コーディネーショントレーニング教室」を開講中

立命館大学 BKC スポーツ健康コモンズ(以下、スポーツ健康コモンズ)は、小学生を対象に、スポーツの基礎となるコーディネーション能力を育成する「コーディネーショントレーニング教室」(以下、本教室)を、11月13日(土)から開講しています。本資料では、地域と大学における連携事業の事例紹介として、スポーツ健康科学部の上田憲嗣准教授が監修した本教室をご紹介します。

本件のポイント

- 子どもの体力・運動能力向上を研究するスポーツ健康科学部の上田憲嗣准教授が監修
- 障害物や道具を用いて、走る・跳ぶなどの運動メニューに挑戦し、様々なスポーツの基礎となるコーディネーション(器官同士の調整)能力を向上
- 各々に合わせた段階的なメニューを提供し、自己肯定感を向上させ、運動への参加意欲を育む
- 自身の得意なスポーツを発見し、スポーツを始めるきっかけとなることを目指す

スポーツ健康コモンズは、立命館大学びわこ・くさつキャンパスの正門付近に位置する地域活性化拠点として、学生や教職員、地域住民の方に主体的かつ自律的に豊かな健康生活を送る機会を提供するプログラムを開講しています。

本教室は、2018年6月から開講しており、毎回定員に達するほど人気のプログラムです。フラフープや風船、コーンなどを用い、走る・跳ぶなど体の基礎的な動きを組み合わせたトレーニングプログラムを上田憲嗣准教授が監修・構築しました。本教室を通して、小学生が運動の楽しさに気づき、コーディネーションを育成することで、自身の運動能力に適したスポーツを見つけること、健康な身体づくりのきっかけになる教室を目指しています。



コーディネーショントレーニング教室の様子

期 間 : 2021年11月13日(土) ~ 2022年2月12日(土) 毎週土曜日

① 低学年クラス(小学校1年生~3年生) 9:30 ~ 10:30

② 高学年クラス(小学校4年生~6年生) 11:00 ~ 12:00

会 場 : 立命館大学びわこ・くさつキャンパス内 BKC スポーツ健康コモンズ アリーナ

対 象 : 小学校1年生~6年生

●取材・内容についてのお問い合わせ先

立命館大学広報課 担当:遠藤 TEL.075-813-8300

別紙

■コーディネーション(Co-ordination: 運動器官同士の調整)とは

人間の体がつもつ広い関節可動域を自由自在に調整し、目的とする動きへ統合させることです。特に以下の7つの能力で説明されることがあり、様々なスポーツの基礎となります。

- ① バランス能力 : 動作の中で体のバランスを保つ能力
- ② 定位能力 : 自分の周囲のものや人の位置を把握する能力
- ③ リズム化能力 : リズムに合わせて体を動かす能力
- ④ 分化能力 : 力を加減する能力
- ⑤ 反応能力 : 外界の刺激に対して素早く適切に反応する能力
- ⑥ 結合能力 : 走りながらボールを投げるなど、別々の動きをつなげる能力
- ⑦ 変換能力 : 走り幅跳びのような、ある運動から別の運動に変換する能力

■コーディネーショントレーニング教室 主なメニュー内容

本教室では、上記7つの能力を育成するために「身体操作メニュー」「道具操作メニュー」「外部情報からの反応メニュー」などを行います。参加者の体力・運動能力に応じて、段階的にメニューを豊富なバリエーションでアレンジし、遊び感覚で運動を楽しめる内容を提供しています。一つひとつのメニューをクリアし、成長実感を得ることで、運動能力の向上に加え、自己肯定感を高め、スポーツへの参加意欲を育みます。

【低学年クラス(1年生～3年生)】

時間	内容	目的
5分	ウォーミングアップ	筋温 UP
45分	コーディネーショントレーニング(一例) ①身体操作メニュー →動物歩き、リズムのトレーニング ②道具操作メニュー →ボールキャッチ、コントロール ③外部情報からの反応メニュー →リアクションドリル 等	7つの基本能力の向上
10分	振り返り活動(記入と発言)	動機付け



身体操作メニューの様子

【高学年クラス(4年生～6年生)】

時間	内容	目的
5分	ウォーミングアップ	筋温 UP
30分	コーディネーショントレーニング 低学年クラスと同様(難易度に変更あり)	7つの基本能力の向上
15分	グループワーク →作戦会議を含むゲームメニュー	思考力・判断力・表現力の向上
10分	振り返り活動(記入と発言)	動機付け



外部情報からの反応メニューの様子