

# コーディネーショントレーニング

## 器械体操

器械体操のように、親が土台となって子どもが上でバランスを取る。身体の中の筋肉を鍛えることにもなる。

▶結構難しいのでケガをしないように注意



## 親の回りを1周

おんぶしてもらい、落ちることなく自力で親の回りを1周する。最初は親が手助けをしてもOK。徐々に自力で回れるようになる。連結、バランス能力が磨かれる。

▶身体全部を使って親の回りを自力で回る



## ワニ歩き

よつんばいになって、ヒジ・ヒザを曲げて、ワニのように歩く。

◀身体の中におじれが生まれてくる



## スパイダー

くものように仰向けのよつんばいになって前進する。お尻が下がらないように気をつけよう。

◀お尻を下げずに動くのがポイント



## ぞうさん歩き

よつんばいになって前進する。ヒザとヒジを伸ばした状態でぞうさんが歩くように移動する。

▲ヒザとヒジを曲げないように注意



6歳になると、歩くだけでなく、走る、跳ぶ、投げる、蹴る、滑る、転ぶ、這う、くものようによつんばい、ワニ、象、蜘蛛、など、様々な動物の動きを模倣して遊ぶようになります。これは、身体の中の筋肉を鍛え、バランス能力を高めるのに効果的です。特に、この時期は、神経系の発達が進み、細かい動きを覚えるようになります。ですから、この時期には、動物の動きを模倣するだけでなく、ボール遊び、縄跳び、ダンスなど、様々な運動を取り入れることが大切です。

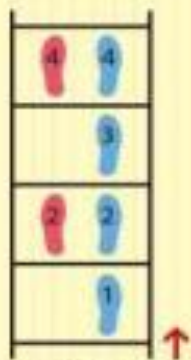


Lesson 1  
ラダー

ラダー（はしごのような器具）を使ったトレーニングは運動神経を発達させるのに最適。  
遊び感覚で楽しんで行なえる点もポイント。

内側けんば

右足を入れ、次の枠には両足を入れる。右足→両足を繰り返す。1回終わったら、左足→両足も行なう。



赤→左足、青→右足

両足ジャンプ

両足でジャンプしながら1枠ずつ前進する。



赤→左足、青→右足

電車ごっこ

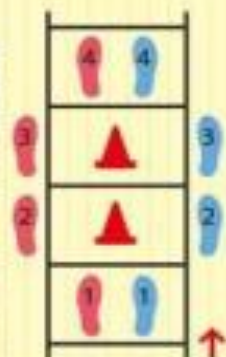
1つの枠に片足ずつ入れて前進する。



赤→左足、青→右足

コーン飛ばし

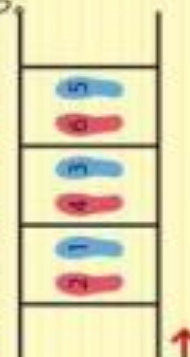
ラダーの枠の中にランダムにコーンを入れる。両足ジャンプで前進し、コーンがある所はラダーの外に足を着く。



赤→左足、青→右足

かにさん

進行方向に対して左向きに立ち、右足→左足→右足の順番で、カニのように横向きで進む。1回終わったら、右向きも行なう。



赤→左足、青→右足

外側けんば

内側けんばのように、片足→両足で前進する。両足で着地する時は、ラダーの外側に足を置く。



赤→左足、青→右足

3、適正年齢 8 歳以下

Lesson 1  
後ろ前キック



▲最初は円になってその場で後ろ→前キックを繰り返し、慣れてきたらキックしながら前進する

Lesson 2  
クロスステップ



▲前後にクロスさせるのは少し難しい。ゆっくり行なおう

Lesson 1  
サイドステップ



▲8歳以下であれば簡単に行なえるステップ

柔軟性を維持するストレッチやコーディネーショントレーニングを紹介した先月号に続き、「体」ではコーディネーション能力を高めるトレーニングを紹介していこう。



Lesson 3  
低いハードル



▲両足ジャンプ。ヒザをなるべく曲げないようにジャンプする

▲①横向きになって越えていく。  
②逆向きも行なう

▲ハードル間を①1歩で進む。  
②右、左の2歩で進む。  
③左、右も行なう

Lesson 5  
ラダー



▲6歳以下で紹介した(3月号)ラダーのメニューを行なう

Lesson 1  
対角線タッチ



▲右手と左足をタッチ、左手と右足をタッチする。慣れてきたら行ないながら前進する

▶みんなで練習する

8歳以下の子どもがすべきこと

可動域を狭くさせないために必要なストレッチ・静的ストレッチ ※両サイド行なおう

3 足を広げてヒジを付く  
(股関節を伸ばす)



2 足を広げて片方に手をつける  
(股関節を伸ばす)



1 肩を伸ばす  
(肩の方に顔を  
向けるだけでも  
効果が違う)



6 足をクロスして身体をひねる  
(楽にできる人は伸ばしている足を曲げる [写真左])



5 片足を横にして後ろに倒れる



4 片足を曲げて  
身体を伸びている  
足に近づける



8 つま先を頭の上(地面)にくっつける



7 寝転がり、足をクロスして手で押さえる。  
肩はつけておくこと。  
(簡単にできる人は親に手伝ってもらいと効果的 [写真右])



## 動的ストレッチ

4 左右の腕を逆に回す



3 腕(肩)を回す。  
逆方向も行なう



2 両手を大きく上に広げ、  
回しながら  
下げる



1 腕を肩の高さに上げて  
引き寄せる



8 一度後ろに足を持って行き  
[写真右]、前に蹴る[写真左]



7 カカトでお尻を蹴る



6 前屈して手をつく[写真右]→  
ヒザを伸ばしたまま後ろに  
歩いて腕立て[写真左]→  
また前屈の形になって立つ



5 上下、前後で手を叩く



12 ヒザを90度に曲げて、  
前進する



11 右足を前、横に上げ、  
左足を前、横に上げる  
ステップで前進



10 対角線の  
手と足をさわる



9  
ヒザで  
上に蹴る





## セルフウェイトトレーニング



### 6、全年齢

動的ストレッチ 準備体操

静的ストレッチ 整理体操の意味も持ちます

## ボールコーディネーション

キャッチボールを通して、ボールの軌道、空間、速度、距離を学ぶ。

### 3 背面キャッチ



▲ボールを大きくバウンドさせて背中でキャッチ。ギリギリまでボールをしっかり見る

### 1 ノーバウンドでキャッチボール

### 2 ワンバウンドでキャッチボール



▲相手の所にちゃんとボールがいくように強弱を考えて行なう