

ハドル通信 ~No.5~

～コーディネーショントレーニングの効果～

コーディネーショントレーニングは、動きやすい身体をつくって様々なスポーツの技術を早く習得できるという目的で開発されたトレーニング方法です。ですからその効果を数値で表すことは本来の目的ではありません。しかし指導者講習会などでコーディネーショントレーニングの効果を数値で表すことはできないのでしょうかとよく質問されます。



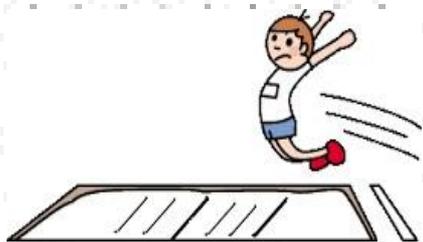
そこで今回、ハドル・スポーツクラブと三重県いなべ市の教育委員会が共同でコーディネーショントレーニングの効果を数値で表す研究に取り組みました。特別な検定種目では比較が難しい為、文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」を実施し、その結果を検証することにしました。

平成26年度は9か月間に8回、平成27年度は2か月間に8回の指導をハドル・スポーツクラブの講師が実施し、その指導前と指導後の「体力・運動能力調査」の測定値を比較しました。指導内容はあくまでも「コーディネーション能力」が高まる内容に重点を置き、測定種目の練習になるような内容は一切行いませんでした。

その結果、26年度、27年度とも全被験者の全種目(握力・上体おこし・長座体前屈・反復横とび・50m走・立ち幅跳び・ボール投げ)の平均値が大きく向上し、しかも標準偏差(記録のばらつき)が少なくなりました。今回の取り組みからコーディネーショントレーニングが「体力・運動能力」の測定値を向上させるということが明らかになりました。



「コーディネーション能力」向上に目的を置き、しかも楽しみながら行える内容でこのような結果をもたらすことが立証できたことを大変喜んでおります。現在、この取り組みと同様のプログラムをいなべ市の小学校の体育の授業に導入し、同じような結果が出せるかどうかを継続して研究中です。ハドル・スポーツクラブの児童クラスでも同様のプログラムを導入しています。



この結果を踏まえて年長クラスの会員の皆様、児童クラスへの継続をご検討ください。小学校での「体力・運動能力測定」の結果が良くなった!との声につながることを期待します。

ハドル・スポーツクラブ 代表 平井博史