

ハドル通信

～No.1～

～コーディネーショントレーニングって何?～

秋冷の候、皆さまには益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。平素はハドル・スポーツクラブに対しご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

ハドル・スポーツクラブがスタートして3年目を迎え、私たちが提唱している「コーディネーショントレーニング」を少しずつ認識していただけるようになって参りました。今回、「コーディネーショントレーニング」をさらに理解していただくために「ハドル通信」を創刊いたしました。今後、ハドル・スポーツクラブの会員の皆様には不定期ではありますが発行していく予定です。ご愛読いただいてハドル・スポーツクラブの指導内容をご理解いただけるよう、よろしくお願い致します。



一般的にスポーツが上達するためのトレーニングと聞くと、腕立て伏せや走り込みのようなエネルギー系の内容が思い浮かびます。これは「力強い身体」をつかってスポーツパフォーマンスを向上させようという考え方で、古来日本のスポーツ界で行われている方法です。

「コーディネーショントレーニング」は、「力強い身体」ではなく、「動きやすい身体」をつかってスポーツパフォーマンスを向上させようという考え方です。

コーディネーション能力と呼ばれる7つの能力を高めることが「動きやすい身体」をつくることを可能にします。

幼児期・児童期の子どもたちには将来様々なスポーツに出会っていただきたいと考えています。新しいスポーツに出会った時にいろいろな動きに対応できる身体をつくる。ハドル・スポーツクラブの提唱するコーディネーショントレーニングはこのようなことを目指す内容です。

具体的には今後の「ハドル通信」でご紹介していきます。どうぞよろしくお願い致します。



ハドル・スポーツクラブ 代表 平井博史