

ハドル通信 ~No.2~

～なぜ、コーディネーショントレーニングが こどもの頃に最適なのか～

一般にエネルギー系のトレーニングで培われた能力は継続してトレーニングをしていないとすぐにその力は落ちてしまと言われてしています。

コーディネーショントレーニングで培われた能力は、一度身に付くと忘れにくいという特徴があります。

自転車に乗るということを、思い浮かべてみてください。子どもの頃に自転車にのれるようになると、しばらく乗ることがなく久しぶりに乗っても誰でも乗ることができます。実は自転車に乗る為にコーディネーション能力を使っていることがその理由です。更に「スキヤモンの発育・発達曲線」で紹介されているように神経型は4歳から著しく発達するといわれています。

このようなことから幼児期・児童期にはコーディネーショントレーニングを利用したスポーツの指導が最も適していると考えられます。

冬にハドル・スポーツクラブが開催するスキーも、一度覚えると一生続けてできるというコーディネーショントレーニング能力を発揮する典型的なスポーツということができます。

スキーは冬限定で行える期間が短いスポーツです。スキーの愛好家でも夏の期間はスキーを履いて雪の上を滑ることはできません。ところが、1年振りに行ってもすぐにできるのはこのような理由からです。

子どもの頃に覚えたスキーの技術は、一生身につけており、数年振りに行ってもすぐに行うことが可能です。

子どもの頃に覚えて、大人になったら自分に子どもと一緒にスキーができる。こんな目標を持ってスキーを覚えるのもとても楽しいことです。

この冬、是非スキーにも挑戦してみましよう！

