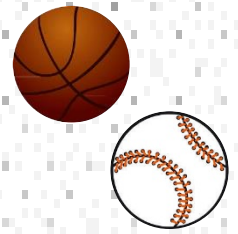




ハドル通信

～No. 4～



～定位能力とは～

2016年がスタートしました。本年もハドル・スポーツクラブに対してご支援、ご指導をよろしくお願い申し上げます。

さて今回は「コーディネーション能力」の中から「定位能力」をピックアップして紹介致します。「定位能力」は空間認知能力とも呼ばれています。サッカーやバスケットボールなどで説明をすると、絶えず動き続けているボール、味方、敵の位置を瞬時に把握して正確にパスを送る能力や、空いたスペースに飛び込んでパスを受けシュートを決めるといった能力です。

普段の生活の中でも「定位能力」は活かされています。例えば、横断歩道を渡ろうとすると横断歩道の端に立ち、渡る距離を目測します。そして左右を見て走ってくる車の動きを確認します。車のスピードと自分が歩いて横断歩道を渡りきる時間を総合的に判断して安全に渡れるかどうかを決定します。このように「定位能力」が安全な生活を可能にしていることは少なくありません。

幼稚園や保育園で子ども同士が衝突したり、物にぶつかったりするのは幼児期の子どもに「定位能力」が身に付いていないことが原因です。大人になって子どもの時代に遊んだ広場や公園などに戻ると「こんなに狭い場所だったの」と思う経験がある方が多いのも同様です。

「定位能力」を身に付ける代表的な遊びが「おにごっこ」や「缶けり」です。動き回る鬼から逃げる、隠れていて鬼が缶から離れていく距離感を測って缶を蹴りに走っていく、などの動作が「定位能力」を向上させていきます。

ハドル・スポーツクラブでは、様々な鬼ごっこを考案したり、フープをラダーのように使用してステップを踏みながら正確な距離感を養ったり、ボールを様々な方法で使用して空間の認知能力を高めたりと「定位能力」を向上させるプログラムを指導に織り込んでいます。

ご家庭で簡単にできることは「キャッチボール」です。高く投げ上げるボールの軌跡を目で追わせたり、ボールの落下地点に身体を移動させたりすることにより「定位能力」は向上します。寒い冬は、戸外でお子さんと鬼ごっこをすることも良いでしょう。



今回、コーディネーション能力の「定位能力」に視点を置いた番組が東海テレビにより制作されました。2016年1月31日(日)朝6:30～東海テレビで放映されます。是非ご覧ください。

ハドル・スポーツクラブ 代表 平井博史