体つくり運動（体力を高める運動を中心に）学習プリント４

　　　年　　　組　　　番　　氏名

テーマ４　巧みな動き（調整力）を高めるための運動

＜学習のねらい＞

|  |
| --- |
| 動きに対応してタイミングよく動く、バランスをとる、リズミカルに動く、力を調節して素早く動くことができる能力を高めることで、周囲の状況に素早く対応したり、スポーツ中の体のキレがよくなったりします。様々な運動やスポーツを体験することでも高まります。  　ここでは、調整力を高める運動の方法や留意点を学習し、自分の健康や体力の実態と実生活に応じて、運動を計画的に行うことができるようになりましょう。 |
|
|

キーワード：調整力、神経系、コーディネーショントレーニング

参考になる資料：学校で使っている保健体育の教科書「運動やスポーツの効果と安全」など

＜調整力を高める運動の基礎知識＞

・「上手だ」「運動神経がいい」「器用だ」「センスがいい」「動きが美しい」などの表現は、**調整力**が高いことをあらわしている。

・調整力は、動作を指令し調整する脳を中心とした**神経系の機能**のあらわれといえる。

|  |  |
| --- | --- |
| 調　整　力 | 調整力が見られる運動や練習等 |
| 物の動きに合わせて動く |  |
| 人の動きに合わせて動く |  |
| バランスをとって動く |  |
| リズミカルに動く |  |
| 力を調整して素早く動く |  |

問１　次の調整力が発揮されている場面と、その場面が見られる運動や練習等について、まとめてみよう。

問２　これまでに運動やスポーツ等を行う中で、「調整力がうまく働いていなかったことが原因で上手にできなかったんだ」と思い出される場面（事柄）等があれば、書き出してください。さらに、それができるようになった場合、そのきっかけや理由(経過）等も書き出してみてください。

　　　複数思い出される人は、複数書き出してみてください。

|  |  |
| --- | --- |
| 場面（事柄)等 | 理由(経過)等 |
| （例）一輪車乗り | 補助者に支えてもらわないと乗れなかったが、真上に伸び上がるように背中を伸ばしたら乗れるようになった。 |
|  |  |

問３　次の＜コラム＞を読んで、調整力を高める運動について、気づいたことや感じたこと、思ったことなどを書いてください。

＜コラム＞　「コーディネーショントレーニング」を学ぼう。

*コーディネーショントレーニングとは*

コーディネーショントレーニングは、神経系の運動能力を高め、運動神経を鍛える今注目のトレーニング方法です。1970年代に旧東ドイツのスポーツ運動科学者によって考案され、欧米で以前からトップアスリートの養成に利用されてきました。

スポーツ選手の動きを見て『センスがいい』、『身のこなしが軽い』、『状況判断が優れている』等と表現する時、それはコーディネーショントレーニング能力が高いということと説明されています。正に、調整力を高めるトレーニングと言えます。

*コーディネーションの７つの能力*

「コーディネーション」の能力には、次の7つがあります。これらは運動神経の発達を促し、スポーツ全般の運動能力に大きく関わるだけでなく、音楽やダンス、更にはコミュニケーション力や学習能力にも関連している能力と言えます。

|  |  |
| --- | --- |
| リズム能力 | リズミカルな動きや、テンポの良い動作ができる |
| バランス能力 | 空中姿勢や不安定な体勢でも倒れずにコントロールする |
| 変換能力 | フェイントなど、動きの流れを巧みに変換する |
| 反応能力 | 外からの信号・サインに対して正しく反応する |
| 連結能力 | 手足を同調させて巧みに、思い通りに動かす |
| 定位能力 | 相手やボールなどに対する自分の位置や姿勢を把握する |
| 識別能力 | 煩雑な情報でも瞬時に識別して判断する |

*コーディネーショントレーニングの内容*

コーディネーショントレーニングでは、運動能力を空間認知、反応、リズムやバランス等に分類して、それぞれを高めていきます。従来のきつい、厳しい、難しい、といった概念を超えて、誰でも楽しく汗をかき、運動能力やスポーツパフォーマンスの向上を期待できる運動です。

　　バスケットボールやテニスの練習として１人で行うものから、皆で行うものまで、また、小学校の体育授業では体ほぐし運動のメニューとして、保育園や家庭では親子で一緒に楽しんで行えるものまで、さまざまな運動が考案されています。

気づいたことや感じたこと、思ったことなど

|  |
| --- |
|  |

学習ノート４

　　　　年　　　　組　　　　番　　氏名

第４回　　　　月　　　日（　　）　　　時　　　分　～　　　時　　　分　　学習時間　　　分

今日の体調：　良い　　ふつう　　悪い（理由：　　　　　　　　　　　　）　　体温　　　　℃

テーマ：巧みな動き（調整力）を高めるための運動

ねらい：調整力を高める運動にはどのようなものがあるかを理解する。

　　　　自身にあった種類、強度、量で計画することができるようになる。

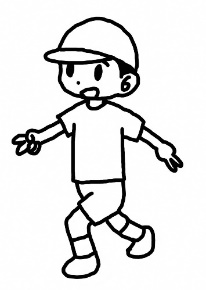
学習の振り返り

|  |  |
| --- | --- |
| ①楽しく学習に取り組めましたか。 | １　　２　　３　　４ |
| ②新たな発見や気付きがありましたか。 | １　　２　　３　　４ |
| ③調整力を高める運動を行うことの意義がわかりましたか。 | １　　２　　３　　４ |
| ④調整力を高める運動を行う際のポイント等がわかりましたか。 | １　　２　　３　　４ |
| ⑤運動を計画し、実施する際の留意点等がわかりましたか。 | １　　２　　３　　４ |

１：できなかった　２：あまりできなかった　３：できた　４：よくできた

今日の学習を振り返って学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。

|  |
| --- |
|  |

〈やってみよう〉『手vs.足じゃんけん』リズミカルにできるかな？

手は両手とも同じようにグー✊・チョキ✌・パー✋、足は閉じてグー、前後に

開いてチョキ、左右に開いてパー。「手と足であいこ」となるように、手をグー・

チョキ・パーの順でリズミカルに切り替えてみよう。スムーズにできたら、「手の

勝ち」「足の勝ち」となるようにやってみよう。