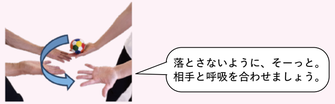
⑤ ボール回し

視野全体とともに、一点を見つめる中心と周辺の視野のバランスをとる能力を高めます。相手の動きも視野に入れることによって、共感する力を得ることができます。

1. ボール1個を手のひらの上で転がすように受け渡す。ボールがスムーズに回転する感じで。



2. ボールを2個に増やして転がす。二つのボールが同期して動くように。

3. 相手の手のひらに乗せるようにボールを渡す。

4. ボールを持ち替えながら、互いの手のひらを向き合わせて渡す。

5. 2人組～最大８人組まで増やしてみる。

慣れてきたら、受け渡す位置を変えてみましょう。

グループで行う時は、男女別→男女混成の順にやってみるのも面白いです。男女で調子の取り方が違うのがよく分かります。
自然と「ハイッ、ハイッ…」と声が出て、笑顔になったら大成功！

コオーディネーショントレーニングとは

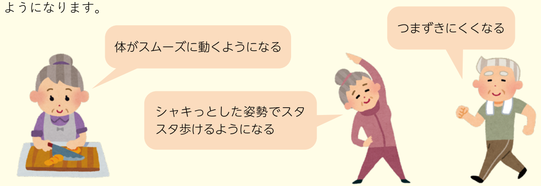
身体と脳をつなぐ神経に着目した体操で、動きを作ることよりも“効率よく運動を覚えられること”を狙っています。一つの動作が上達するだけでなく、総合的に身体の動きをコントロールする力を高め、知性や感性にも通じることから、体力の向上にとどまらず、道具の使い方や問題の解き方、学習に取り組む姿勢の向上等の効果があるとも報告されています。スポーツや運動の指導現場だけでなく、学校や介護予防教室でも取り入れられているトレーニングです。

高齢期から取り組む意義

年齢を重ねると、すべての能力が低下してできることが減ってくると思っていませんか？

人と人、情報と情報をつなぐ能力“統合知”は、むしろ高齢期に伸びるといわれています。

コオーディネーショントレーニングは、筋肉を鍛えるものではなく、神経に刺激を与えて、筋肉の使い方を改善し、“統合知”を伸ばすことが期待でき、環境に応じた能力を発揮できるようになります。



毎日10分程度行うと、１週間ほどで効果が期待できるといわれています

近江八幡市公式YouTubeで動画もチェック！　基本の動きを紹介しています。
コオーディネーショントレーニング

「成人編」　「高齢者編」

令和５年11月発行
監修/荒木秀夫（徳島大学名誉教授）
発行・編集/近江八幡市　子ども健康部　健康推進課

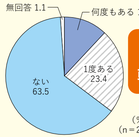
やってみよう
コオーディネーショントレーニング

高齢期編

近江八幡市

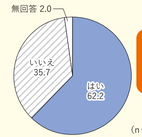
今の近江八幡市の高齢者の状況は？

過去1年間に転んだ経験がありますか？



3割以上が転倒を経験！

以前に比べて歩く速度がおそくなってきたと思いますか？



6割以上が歩く速度低下！

（介護予防・日常生活圏域ニーズ調査R2.1月実施より）

高齢者のコミュニケーション能力の特徴

高齢期にこそ伸びるコミュニケーション能力がある

しかし

個人差が出やすい

刺激がなくなると著しく低下し、運動機能にも影響する

コミュニケーション能力を高めるトレーニングもあるので、実践してみましょう！

荒木　秀夫（あらき　ひでお）
徳島大学名誉教授
●学位：学術博士(筑波大学)
●専門分野：運動行動制御論
●現所属
・株式会社MP and C アドバイザリー
・非営利法人 日本コオーディネーショントレーニング協会理事長

先生の紹介

運動生理学を専門として、脳科学を基盤にした運動と行動の制御を研究テーマとしている。長年の研究と実践の中から脳の刺激、感受性の向上を目的とした独自のコオーディネーション論を展開。新しい運動観に基づいたトレーニング法や学習法の普及に取り組んでいる。

対象は幼児・子どもから高齢者、障がい者、トップアスリートまで幅広く、その内容はスポーツ分野にとどまらず、音楽、教育、医療技術、矯正スキルなど多岐にわたる。東京都教育委員会の「総合的な子供の基礎体力向上方策（第2次推進計画）」において、都内公立学校（幼・小・中・高・特支の2400校）へのコオーディネーショントレーニングの導入など教育現場での注目が高まり、各地の教育委員会等における事業にも参画している。

できなくても大丈夫！　意識するだけで刺激になる！

Ⅰ全身の運動性を高め、転倒など不意のけがを防ぐトレーニング

① くの字・Sの字

人間の手足の動きは、体幹の動きによって大きく左右されます。安全で効率の良い全身運動を実現するためには、体幹の感覚を引き出すことが大切です。その最も基礎となる運動が”くの字”と”Sの字”の運動です。

●くの字（CD①）

頭をまっすぐ体幹はTの字を保つ
振り子のようなリズムで。
膝は伸ばしたままで、手に力を入れないように。

●Sの字（CD②）

体幹の胸部と腹部を切り分けるイメージで
肩から動き、それを腰が追いかけるように
なめらかに動かす。
肩を水平に動かすことがポイント。

●くの字⇔Sの字変換（CD③）

音に合わせ、くの字とSの字をなめらかに切り替える
動きを止めないように
切り替えが遅れても、腰の左右の動きのリズムを守る。

この形で合っているの？ちゃんとできている自信がありません。
「どこを」「どのように」動かすか、イメージしながら行うことが脳への刺激になります。
DVDの通りにできなくても大丈夫です。大切なことは**「意識をしっかり持つ」**ことです

専用の音に合わせたほうがいいのですか？
何十種類もの音を音響分析した結果作り上げた音なので、音があればベストですが、なくてもトレーニングすることはできます。ただし、「１、２、１、２」とカウントをとらないよう注意してください。

② ラディアン

現在の人間科学では、脳が身体を支配するだけでなく、身体も脳を支配するというように、相互に関係し合うことが分かってきました。体幹と四肢を支配する神経の連結を高め、歩く、走る、跳ぶ、投げるなど基本的な運動をスムーズに行えるようにし、脳の活性化を図ります。

＜基本形：立位＞

●Ⅰ型（CD⑥）

音に合わせ、飛び跳ねながら、
同じ側の肘と膝をつける。
始める前には数回ジャンプ
してから始める。

基本の形

●Ⅲ型（CD⑦）

基本の形から肩を一直線にしたまま上体を
ねじり、反対側の肘と膝を交差してつける。
顔は正面を向いたまま。

横からの様子

＜椅子編＞

立位が不安定な場合は無理せず、椅子に座って行う方法もあります。”Ⅰ型”、”Ⅲ型”とも、初めから肘と膝をつける必要はありません。少しずつ動きを大きくするようにします。

●Ⅰ型（CD⑥）

膝を上げたり、
上げなかったり
と変化をつける

●Ⅲ型（CD⑦）

難しい場合は手で
膝を叩いてもよい。

余裕がある人は膝を
大きく上げてみる。

アクセルとブレーキの踏み間違いはなぜ起こる？
車を運転する際、後方確認のために上半身を後ろにねじったり、前に向き直したり、姿勢を変える時にアクセルとブレーキの踏み間違いが起こりやすいと言われています。これには、体幹の感覚と手足の感覚が連動していないことが原因としてあげられます。そうしたことも意識しながら“くの字・Sの字”、“ラディアンⅠ・Ⅲ”に取り組みましょう。

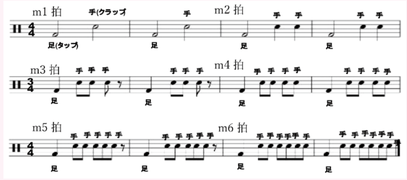
Ⅱ高齢期にこそ伸ばしたい能力を引き出すトレーニング

① シックストラップ

高齢期のリズム感は固定的になりがちです。
この運動はリズム感の弾力性を高めてスムーズな運動につながります。
ポイントは、体幹を挟んで手足でリズムをとることにあります。

１拍［ウン（足拍子）・タ（手拍子）］から始め、
６拍［ウン・タタタタタタ］までやってみましょう。

足は交互に鳴らす　全身を柔らかく動かします。
歩きながらやると効果的です。



はじめは椅子に座った
状態から始めるとよい
でしょう。

② 動きに合わせて　コミュニケーティブ・ムーブメント

相手の表情や動きを感じ取り、相手の意を汲む力を高めます。

●アシメ運動（鏡に映っているように動く）

互いに動きを合わせられるように
ゆっくり動く。

慣れてきたらアシメとイソを混ぜ
て、切り替える。

●イソ運動（相手と同じ動きをする）

③ ドロップキャッチ

高齢期には「動体視力」が大変重要となります。落下する物体に対して、全身の動きで予測する能力が動体視力の基礎となります。
相手とボールの動きから落下の軌道を予測するというイメージで行いましょう。

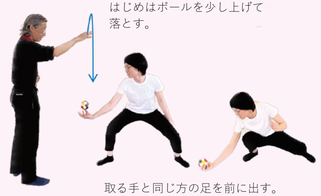
はじめる前に

投げ手　**受け手**

手の甲が床につくくらいを目標に、
少しずつ低い位置でキャッチ。
落下する軌道の感覚を得る。

いよいよドロップキャッチ

はじめはボールを少し上げて
落とす。



取る手と同じ方の足を前に出す。

④ ボール認知

高齢期では、情報の中の一点に集中すると、全体が見えにくくなる傾向が強まります。
視野全体の情報をつかみ、反応する能力を高めます。

渡す時：
上下左右色々な場所に
ボールを出す。

受け取る時：
ボールが来た方の手で
取り、ボールを持ち替え
て渡す。

だんだん速くしてみま
しょう。

どんなボールがいいですか？
やわらかく、滑らない、弾まない、直径10cm程度のボールが適しています。
重さや硬さの違うボールを混ぜて行うのも、よいトレーニングになりますよ。