

小学校

学校園で広がる「コーディネーション」運動

「寝返りして立つ」など単純な動き

知性、感性引き出す効果

子どもの運動能力・知性・感性を同時に引き出す訓練法がある。「コーディネーション」トレーニングだ。脳神経科学や運動生理学など、学際的な見地から編み出された手法で、徳島大学名誉教授の荒木秀夫さんが考案した。東京都教委は児童・生徒の体力向上などを目的に「地域拠点校」を設けて普及を進め、実践例などをまとめる。

脳・身体に刺激与える

都教委がコーディネーショントレーニングの内容は、寝返りをして立つ、ゆっくりと這うなど、運動発達に合った単純な動きが中心。また、目的別に独自のトレーニング法も確立している。例えば体全体を平仮名の「く」のように曲げる「く」の字運動は、体幹の動きをつかむ運動。リズムに合わせた肘と膝を突き合わせる「ラディアン」は、体幹の動きを手足に伝える運動だ。副理事長の菅野映さん

体力や国語力が向上

「動く」という姿を認めることが重要だ。時期や頻度に制約はなく、実態に応じて適宜取り入れることができる。また、「トレーニングの効果を実感しやすい」と、子どもはもちろんだ。指導する教員にも喜びを感じてもらいたい」と菅野さん。

例えば都内の実践校の小学5年生39人を対象に5回の同トレーニングを実施した結果、新体力テストの4種目「反復横とび」「50m走」「ソフトボール投げ」「長座体前屈」の全てで、男女共に平均値が向上したという。

感性や知性に関する効果検証もしており、前述の5年生に行った生活行動アンケートでは、中でも小学生に人気

東京・千代田区で体験講座

人気は「ジャングル鬼ごっこ」
体育館の器具、自由に配置千代田区立富士見小学校で行われた
トレーニング「ラディアン」の様子

ケート調査では、「主体性」や「意欲」の他、「勉強時や「集中力」などが向上したという結果が得られた。東京都葛飾区内の実践校では、同区教委が実施した学力の定着度調査において、特に「国語」の達成率に有意な差が見られたという。運動能力だけでなく、知性や感性にも働きかけることができるのは、「身体は脳と神経回路をつくる。知性や感性、身のこなしを統合するための媒体である」という脳科学の知見による。

「脳は身体を通して情報を得、情報を処理することによって神経回路をつくる。その潜在能力を引き出すのがコーディネーショントレーニングです」

当日は、親子で「く」の字や「ラディアン」などに挑戦。保護者や子どもからの評判も高かったという。

同区教委ではこれまで、同区立ふじみこども園を中心に実践を重ねてきた。今後はこの取り組みを、区立保育園を含む区内全園に広げ、検討を進めている。

堀米孝尚・同区教育長は、「学校の縦の流を大切にしたい」と語り、区立全園に広めるには、「教員自らが積極的に実践し、効果を実感してもらうことが一番大切」と話す。

昨年11月28日、千代田区教委の後援の下、同区立富士見小学校で「親子で楽しむ運動講座＆コーディネーション道場」が開かれた。対象は4歳〜小学5年生の子どもの保護者。定員の倍近い申し込みがあり、当日はおよそ100人の親子が参加した。

まず、保護者が「食事と科学」に関する講演に参加している間、子どもは別会場で行った生活行動アンケート。中でも小学生に人気

index

運動能力・知性・感性

7

脳神経科学、運動生理学などに基づいて編み出した「コーディネーショントレーニング」。運動能力、知性、感性を同時に引き出す訓練法だ。実践校を取材した。



本資料は日本教育新聞社の許可を得て掲載しています。著作権は日本教育新聞社に帰属します。無断転載はご遠慮ください。

【問合せ】特定非営利活動法人日本コーディネーショントレーニング協会（JACOT）ホームページ <https://jacot.jp>

最新情報は
SNSから