

コ・オーディネーショントレーニングの指導に関わる 諸条件の検討

—荒木式コ・オーディネーショントレーニングの指導者育成と活用例から—

小野 覚久¹⁾ 出島 佑莉²⁾ 塩田 幸男³⁾ 吉田 汐里⁴⁾ 塩田 正子³⁾ 鈴木 貴之⁵⁾

1) 足利短期大学こども学科 2) 福島大学大学院 3) 福島県スポーツ指導者協議会 4) 白河市公立幼稚園 5) 福島県公立中学校

Consideration of conditions related to co-ordination training instruction —From instructor training and usage examples of Araki-style co-ordination training—

Kakuhisa ONO, Yuuri DEJIMA, Yukio SHIODA, Shiori YOSHIDA,
Masako SHIODA, Takayuki SUZUKI

Abstract

Araki-style co-ordination training is effective not only in improving motor skills, but also in improving academic ability and calming the mind, and previous research has suggested that it is effective in improving the daily behavior of young children and students.

Currently, many issues are piling up in schools, and we believe that caring for teachers is an urgent issue. Therefore, we thought that by introducing Araki-style co-ordination training into education, we could lead to improvements and solutions to the mounting problems in schools.

In this study, we examined the effects and challenges of using co-ordination training as a teaching method in educational settings, based on the impressions of instructors from various backgrounds.

The results suggested that Araki-style co-ordination training, when used after understanding the theoretical background, can have a great effect on children's calmness and daily life behavior. Furthermore, regarding the basic training, the program itself was designed by Hideo Araki, professor emeritus of Tokushima University, who created the program, suggesting that training effects can be obtained regardless of teaching experience.

We believe that if we see major changes in children's daily behavior and improvement in their language and other understanding, the burden on teachers can be greatly reduced. In the future, we will continue to verify and research the effects of Araki style co-ordination training through numerical verification, objective evaluation, and evaluation indicators, and by returning the results to educational settings, we will We believe that there is a possibility of solving these problems.

Keywords: coordination training, educational curriculum, method of education, educational issues, improving comprehension

はじめに

現在、学校における問題は山積しており、労働時間の長時間化などが一般的に指摘されているが、解決の糸口はなかなか見つからない状況にある。学校や園および施設等の教育現場における現在の状況は、悪循環に陥っているとしか言えず、子どもたちの運動能力や学習能力の低下、行動面での課題はもはや一刻も早い改善が必要であり、教員を志望する学生の減少にも大きく影響が表れていると考える。

また、特別な支援を要する子どもやグレーゾーンと呼ばれる子どもの増加、そして、定型発達であっても教員の指示や説明が理解できないなどの問題があり、有効的な指導に関する研究が必要であると考える研究を進めてきた。

1. 研究目的

教育現場における課題は、現在多種多様であり、その解決に向けた取り組みも多く行われてはいるものの、現状として改善されているとは言えない。

そこで、本研究では福島県浅川町をはじめ、白河市や平田村、また、東京都など全国各地の自治体で導入され、各種メディアでも取り上げられている荒木秀夫徳島大学名誉教授の理論によるコ・オーディネーショントレーニングに着目し、その効果について検討してきた中で、さまざまな背景を持つ指導者が、実際の指導において考え、感じた実践事例をもとに、教育現場において有効に活用するための方法を検討した。

我々の研究において、荒木式コ・オーディネーショントレーニングは、これまで中学校体育科教諭や幼児教育に関わる学生などによって行われ、実践例を積み重ねてきた。そこで、本研究では元小学校教諭や元高校教諭、中学校体育科講師や国語科講師、幼稚園教諭などによる指導をもとに実践事例を検証し、どのような指導が有効であるか検討するとともに、荒木式コ・オーディネーショントレーニングの有効な指導法について考え、学校教育における荒木式コ・オーディネーショントレーニングの指導の有効性について示唆を得ることを目的とした。

2. 研究方法

荒木式コ・オーディネーショントレーニングを推奨し実施している福島県浅川町、福島県白河市、福島県平田村、栃木県足利市において、コ・オーディネーショントレーニングを指導した教員等による事例について方法と内容および変容についてまとめた。

3. 結果

1) 元小学校教員による指導事例

小学校教師を35年経験、自身が体育に関しては苦手意識があり、運動指導は得意ではなかった。指導に当たって第一に気をつけた点は、子どもたちにとってわかりやすい指示をすることと、声かけの仕方を工夫した点である。特に、ことば遣いに気をつけ、話し方は「ゆっくり」「はっきり」「優しく」を心がけた。



図1-1 幼児の運動指導のようす

命令的な指示は行わず、あくまでも遊び感覚を大切にして、子どもたちが自ら動かしたくなるような言葉かけを行うように心がけた。なかでも、指示と違う動き・行動をしている子どもへの対応としては、周りで指摘する子どもに、違っていてもいいことを伝える。それぞれの動き・行動を否定せず動きを見守るようにし、指導者として、その動きの理由を考える。例として、バーを持ち上げてくぐる動きでは、子どもたちが「カンカンカン」という音をつぶやきで表現していたのが聞こえたので、踏切の遮断器をイメージし、またイメージを持たせた中で、その障害物をどのように越えるか（この場合は「くぐる」という動きになるが）と言うことを考えさせ、子どもたち自ら動くようにさせた。

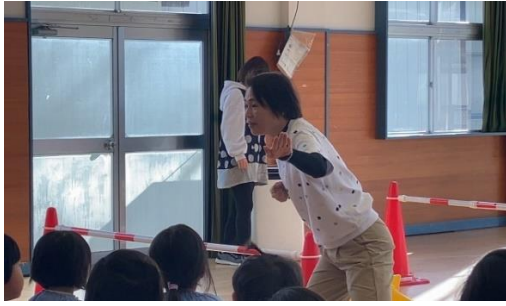


図 1-2 幼児の運動指導のようす

私が考えるコ・オーディネーショントレーニング指導の一番のポイントは、「指導者自らが指導することを楽しむ姿勢を見せる」ということである。私自身、体育と言う授業に対して苦手意識があり、また、指導に対しても苦手意識があった。しかし、荒木式コ・オーディネーショントレーニングとの出会いがその意識を変えた。くの字運動やSの字運動など、非常に単純な運動により運動能力を高められること。そして、幼児のコ・オーディネーショントレーニングとして行っている。スラローム走と平均台渡り、飛び越し潜りを組み合わせたサーキット型の運動が、大人にとっては非常に単純でつまらなく見えてしまうようなものであるが、人間の発育発達や運動生理学と脳科学の裏付けがあるもので、子どもたちにとってもっとも必要な運動の刺激である。そして、このコ・オーディネーショントレーニングを、子どもたち自身が心から楽しんで行うことが出来ている場面を目の当たりにして、運動を好きになるだけでなく、運動の指導者としても私自身が心から運動を楽しんでいることに気づかされた。



図 1-3 幼児の運動指導のようす

私は、運動嫌いであっても運動に取り組み、運動を好きになる荒木式コ・オーディネーショントレーニングを今後も指導し、普及したいと考える。特に学校現場に山積するさまざまな課題を解決するため、また、私と同じように体育の指導に苦手意識を持っている小学校の教員などに伝えたいと考える。

2) 元高校体育教諭による指導事例

高等学校の体育科教師を37年間経験した指導者の指導事例である。

コ・オーディネーショントレーニングの指導について、コーディネーショントレーニングの指導は数多く経験してきたものの、荒木秀夫徳島大学名誉教授の理論によるコ・オーディネーショントレーニングの指導経験は少ない。そのような状況の中、今回特に幼児に対する指導を担当し、高校でのスポーツの指導体験は全く通用しないということを前提に、いかにして幼稚園児に受け入れてもらうかを考えた。



図 2-1 幼児の運動指導のようす

実際に指導をしてみると、無垢な気持ちで自分自身をすべて曝け出さないと、声掛けや指示は伝わらないということを感じた。これまで青年期の体育を担当してきた経験から、運動に取り組む姿勢など、運動の好き嫌いに起因する行動を目にし、また、それに対する対応として教育活動を行ってきたが、幼児の運動指導においては個々にさまざまな環境で育ちながらも、身体を動かすことの本能的な喜び、そして、楽しさをいかに引き出すことができるか、ということ意識して指導を行った。

上記の点において、荒木式コ・オーディネーショントレーニングのプログラムが心身ともに成長を促すことができることを確認することができた。

さまざまなエビデンスに裏付けられたトレーニングで、運動をする子どもたちにとっては簡単なものである。しかし、一見簡単なようで、指導者として完璧な指導を行うためには、理論を理解し、子どもたちの状況に合わせて言葉を選び、指示や指導をしなくてはならないという点では非常に難しい。正しく指導する為には、指導者である私は理論的な難しい内容を理解しながら、子どもたちには簡潔で分かりやすい指示をできるだけ少なく、見守る姿勢に徹して指導に当たることが肝要だと感じた。



図 2-2 幼児の運動指導のようす

結果的に、子どもたちには心から運動を楽しみ、また、子どもたちの運動をしたいという気持ちを高めることが出来ていた。やらされて行う運動ではなく、自ら運動をしたいと思う気持ちや、実際に行動が変わっていくことは、私が 37 年の教員生活で目指してきたものであり、指導者協議会の理事長を長年経験し、一般の運動指導者や社会体育に関わる運動指導者に伝えたいと思いつけてきたことである。福島県の公認スポーツ指導者協議会の研修会でも、これまでお伝えしているが、一般の方々で、生活の中でスポーツに関わっている人の割合は、約 3 割であるといわれている。残りの 7 割の方々は、スポーツに触れることが無い生活を送っているのである。もしかすると諸外国でのスポーツの捉え方と日本のスポーツの捉え方の違いがあり、もう少しスポーツに関わっている人は多いのかもしれないが、スポーツには何にも代えがたい価値があると考えており、そのスポーツの価値を味わえる方が増えることも私が長年目指してきたことである。

私は、これまで教員や行政の立場でさまざまな対策を行ってきたが、幼児期からの対策として、この荒木式コ・オーディネーショントレーニングはその役目を果たす可能性が高いと考える。

3) 元中学校国語科講師による指導事例

中学校の国語科講師を 8 年間経験した指導者の指導事例である。現在は大学院にて、国語科教育法の研究を行っている。

主な指導対象は幼児であった。年少（3 歳児）・年中（4 歳児）・年長（5 歳児）に加え、B 町内のこども園については、2 歳児クラス（後期）も含む指導を行った。またその他にも、高校生や中学生などの指導を行った。内訳は次の通りである。

① 指導対象

- ・ A 市内幼稚園（8 園）・保育園（1 園）
- ・ B 町内こども園（1 園）

- ・ C 村内こども園（1 園）
- ・ D 町内幼稚園（1 園）
- ・ E 市内保育所（3 施設）
- ・ F 市内の県立高校野球部男子
- ・ 某スポーツのスクールに通う小中学生男女



図 3-1 幼児の運動指導のようす

② 実施時間と頻度

指導期間と頻度については、幼児に対する幼稚園や保育園、こども園では、2023 年 4 月～2023 年 12 月に運動指導を行い、各園は月に 1～2 回程度、各年次交代で実施した。

ただし、B 町内こども園については、実施日に全学年の指導を行うとともに、後期は 2 歳児クラスの指導も行った。

また、高校野球部の男子については、2023 年 6 月～同年 12 月に、月に 3～4 回程度指導を行った。

さらに、スポーツのスクールに通う小中学生男女については、2023 年 4 月～同年 12 月に、月に 3～4 回の指導を行った。



図 3-2 幼児の運動指導のようす

③ 指導内容

指導内容として、幼児については、対象者の状況を踏まえ組み合わせて行い、くの字運動、S の字運動、ラディアン（同側で肘と膝を付けるⅠ型と対側の肘と膝を付けるⅢ型）、座り立ち、寝返り立ち、

真似をする動作、忍者の修行（スラローム、平均台、ジャンプとくぐる動作の組み合わせ、フープ、ロープ渡り、クローリング）、手足を使ったリズム系のトレーニング、小さいボールを使ったボール渡しなどを主に行った。



図4 高校野球部の運動指導のようす

高校の野球部とスポーツスクールの小中学生に関しては、対象者の状況を踏まえ、次のメニューを組み合わせ実施した。くの字運動、Sの字運動、ラディアン（同側の肘と膝を付けるⅠ型とⅡ型、対側の肘と膝を付けるⅢとⅣ型）、座り立ち、寝返り立ち、フープ、クローリング、手足を使ったリズム系のトレーニング、小さいボールを使ったボール渡し、大きなボールを使ったボール渡し、ギャロップ、3連ジャンプ等を行った。



図5 スポーツスクールでの運動指導のようす

④指導を実施しての感想

【CTの指導で気をつけた点】

まず、声掛け。伝えたい内容について、どのような言葉を、どのような話し方（声の抑揚、高低、大きさ、身振り手振り）で伝えるかは、すべての対象者に対して対象者の状態に応じて気をつけた。

次に、言葉での説明をし過ぎない。言葉での指導に頼らず、対象者が身体の動きを介して気づいたり、注意したりできるように、すべての対象者に対し

て説明しすぎないようにした。

また、高校野球部とスポーツスクールについては、対象が小学生、中学生、高校生であるため、目的意識をどう持たせるか。同じトレーニングでも、何のためのトレーニングとして活用するのか、対象者が意識できるようにした。

基本として、個に応じた配慮。対象者が身体を動かすことが苦手であったり、不安を感じていたりする際には、その状態に応じて指導を行った。また、身体上または精神上の配慮が必要な場合は、担当教職員等とよく事前に打ち合わせ等行い実施した。

【CTの指導で難しい点】

コ・オーディネーショントレーニングの指導で難しい点に、活動に参加できない子へのアプローチがある。年間を通して、最終的に少しでもは入れるように工夫をするが、個に応じたアプローチが必要なため、指導者の声掛けや身体の向け方など、どのようにアプローチをすれば良いのかという判断が難しい。

次に、実施する対象者を普段保育・教育している方や指導している方に対して、コ・オーディネーショントレーニングを実施する上でご理解ご協力いただきたい点を、どのようにお伝えするかという点も大変苦慮する点である。繰り返し粘り強くお伝えしながらも、どのようにお伝えしていけばよいのかを毎回悩んでいる。

最後に、対象者をどう見取るかという点である。私自身、どのような点に着目して見取るかが難しいと感じており、教育の実態や家庭環境、個々の発達状況など、様々な点を踏まえて見取る必要があるが、その点が難しいと感じている。

【今後の展望】

第一に、声掛けの内容や頻度である。どのような言葉や話し方で声をかけるのかといった点や、どのように説明するのか、どの程度説明するのかといった点など、これらの点は、少しでも解決していけるように勉強していきたい。

第二に、各園や学校などで保育・教育されている方々への伝え方の工夫である。現在実施している団体については、対象者に良い変容が見られるとの評価を頂いている。そのため、今後も継続して実施していくとともに、対象者の実態を、所属する団体の教職員やスタッフ等と情報共有することで、より効

果が得られるような環境を整えながら、指導を実施している団体の教職員・スタッフの不安や悩みを解決できるように連携していきたい。

4) 中学校体育科講師による指導事例

① 導入のきっかけ

中学校講師として4年間社会科と体育科を担当した経験がある。

コ・オーディネーショントレーニングは主に体育科の授業において活用した。コ・オーディネーショントレーニングを本格的に知ったきっかけは実践されていた先生との出会い。そして、白河市教育委員会主催で開催された指導者養成研修会での荒木秀夫徳島大学名誉教授の講習会に参加させて頂いたことがきっかけとなっている。



図6 運動指導のようす

特に、コ・オーディネーショントレーニングの実践として印象に残っている事例としては、荒木先生の研修会でキャッチボールに苦手意識を持っている女性が研修会後に楽しそうにキャッチボールを行っていたことだ。初めはぎこちない様子でボールを投げていたが、荒木先生によるトレーニングをほんの少し行ったところ、先ほどまでのぎこちなさはなくなり、非常に滑らかにボールを投げていた。とても楽しそうだった。

実際に中学校の授業で生徒に教えてきた中でも、これほど短時間で劇的に変わるといったことはなかった。また、驚いたことに荒木先生は専門的な投げ方やボールの取り方を説明するわけでもなく柔らかいボールを使った誰にでも取り組みそうなトレーニングを行っただけであった。私はこれまで中学生に指導する中で、「全てを細かく伝えてあげなければ上達することはできない」と考えていた。キャッチボール1つにしても細かく動作を説明し、スモールステップで行うことで徐々に習得していくと考え

ていた。

この研修会が大きなきっかけとなり、それ以来、体育の授業だけでなく部活動や学級経営の中でもコ・オーディネーショントレーニングをできるだけ取り入れるよう意識するようになった。

② CT指導において気をつけた点

子どもたちの豊かな思考を制限しないよう、言葉かけには特に注意した。現在の中学校教育課程では履修項目が多く、どうしても「これはこういう動きだ」と教えて終わってしまうことがあり、なぜこういう動きが必要なのか、なぜこの動きになるのかといったことを子どもたちが考えないようにしてしまわぬよう気をつけていた。特に幼児に対する言葉かけは子どもがわかりやすいよう表現をかみくだいで話す場面があった。

指示を聞かない子どもに対して、怒って言うことを聞かせようとしない。皆と同じことを強制的にやらせようとすることや、無理に関わらせようとしないことに気をつけた。言うことを聞かない子どもを一見自由に運動させているように見えるかもしれないが、コ・オーディネーショントレーニングを用いて様々なアプローチをしていくことを意識した。

現状だけを見て判断せずに、時間をかけて見守ること。一度のトレーニングで劇的に変化することや子どもがすぐに変わることはない。なんとかしようとした気持ちはもちろんあるが焦らずやってみることで効果がでてくると感じた。

トレーニングだけを意識するのではなく、子どもの運動の様子をみとること見立てることに気をつけた。コ・オーディネーショントレーニングによる刺激により、一人ひとりによって動きに変化がでてくるため。また、子どもの動きの様子で普段の生活や運動の様子がわかってくるケースもあるのではないかと思う。

常に笑顔で楽しく実施し、子どもたちが「複雑で難しい動き」、「やってもつまらない」といったネガティブに捉えないよう気をつけた。「もっとやりたい」、「またやりたい」と思ってもらえるような雰囲気づくりを意識した。そして、毎回同じ動きやトレーニングにならないよう気をつけた。様々な方向から脳や身体に刺激を入れられるようにするため、一見同じような動きに見えても、コーンの位置を微妙に変えるといった場の工夫や少し違った動きを実施するなどの工夫をおこなった。

担任の先生とのコミュニケーション。トレーニング実施前や実施後に子どもたちの普段の様子や気になっていること、困っていることなどを聞くよう気をつけた。担任の先生や保育園・幼稚園全体でのコ・オーディネーショントレーニングの理解がさらに高まってくることでより効果的になってくるのではないかと思う。

③ CT 指導において難しい点

コ・オーディネーショントレーニングの指導を行うにあたり、難しい点は、年代によって子どもたちへのアプローチの方法が変わってくる点である。これは自分の経験値を上げていくしかないと思われるが、年齢によって動きに差がでてくるのでそれに応じた刺激を入れることが必要になってくると考える。

次に言葉かけである。つい自分に余裕がないときや、こういう動きをできるようにしてほしいという思いが強くなってしまうと、専門的な言葉を使いや多くの言葉かけをしてしまい、子どもが自ら考え成長する機会をなくしてしまう。

また、時間をかけて見守っていくこと。特に幼児期は子どもによって成長に差がでてくる。焦らずやっていくことが必要である。子どもの集団の中で気になる個別のこどもをどう指導していくか。その子どもの特性によって対応が変わってくるため、自分自身の経験値をあげることや他の先生の手法を学ぶ必要がある。

さらに、園によって子どもの人数に差があった。そのため、大きい園で人数が多いと目が行き届きにくい場面もあったが、今回はあまり一人で指導するのではなく、サポートとして先生方に入っていたことでとても助けられた。また、実施後にアドバイスや改善点も教えていただいたことで、その後の指導にいかすことができた。クラス担任、または幼稚園・保育園全体での理解が進み、コ・オーディネーショントレーニングがなぜ必要なのか理解があるとさらに効果が発揮できると感じた。

④ 今後の展望など

年代によって、こどもへのアプローチやトレーニングの方法も変わってくるので、今後もさらに自分自身がコ・オーディネーショントレーニングに対する知識や経験を増やしていくことが必要だと感じている。現在、コ・オーディネーショントレーニング

の指導を行い、普及していく団体に加入させていただき、現場での効果的な指導を学ばせてもらっている。団体では様々な年代を対象にスポーツ指導を実施している。いつでも参加して学習させていただく環境を提供していただいているので積極的に参加していきたい。

そもそも、コ・オーディネーション能力は数値化することが難しいものだと考える。そのために教育現場での先生方への理解がまだ浸透していない様子もある。だからこそ、今後も実践などを通して有効性を示していく必要があるのではないかと思った。さらにトレーニングを浸透させていくためには指導者の理解が深まり、協力者が増えていくことが大切だと思う。現在、コ・オーディネーショントレーニングを指導する団体に加入させていただき、自分の成長につながっていることを他の教員や指導者へ伝え、一人でも同じ考えを持っている仲間が増えてくれると嬉しい。

遊びの中で教育していくこと。とにかく楽しく運動をしていくことが大切であり、指導者も楽しんでやっていかなければ良い教育にむすびつかないと感じる。自分自身も経験が浅く、子どもたちを前に戸惑ってしまうことがあるが、楽しむ気持ちを忘れずにやっていきたいと考えている。

5) 幼稚園教諭の指導事例

公立幼稚園教諭として、1年を経過する指導者である。主な指導経験としては、保育者養成校在籍時にコ・オーディネーショントレーニング指導に携わった。



図7 運動指導のようす

これまで指導を行ってきた感想として、定期的コ・オーディネーションを取り入れることで、子どもたちの動きが良い方向に変わり、また、指導者の指示が通りやすくなるなどの効果が見られ、コ・オ

ーディネーショントレーニングの大切さを感じた。

日々の保育にコ・オーディネーショントレーニングの理論を取り入れることで、より効果が見られるようになったと感じる。

課題は、コ・オーディネーショントレーニングをしようとするといつもワンパターンになってしまうことだ。園では週に2回、全園児で実施する時間を設け、コ・オーディネーショントレーニングの「くの字運動、Sの字運動」である「くねくね体操」を行っているが、飽きている姿も見られるため、戸外でも簡単にできるようなトレーニングを勉強し、周知していければと感じた。

コ・オーディネーショントレーニングは、単なる運動指導ではなく、「言葉かけ」や「視線の向き」、さらには「立ち姿」までもが理論に基づいて考えられ、子どもたちの脳に刺激を与えるための計算がされたものであるため、指導する側が動きや言葉かけにどういった意図があるのかを理解する必要がある。保育者にとっては難しいと感じてしまい、取り組みに消極的になってしまうかもしれないが、理論的な説明を文字にすると理解しにくい、実際に動きながら指導を経験すると、比較的覚えやすく、「言葉かけ」や「視線の向き」そして、「立ち姿」といったものも、本来ベテランの保育者であれば経験の中で身につけていた技術であるとも言える。ベテランの保育技能を理論的に身につけることで、経験の浅い保育者であっても同様の保育や教育ができるようになるとするならば、これほど有効的な指導法はないのではないかと思う。そのため、今後も指導法を身につけ、さまざまな場面で活用できるように研究を進めていきたいと思う。

4. 考察

本研究では、先行研究において全国10カ所での実践研究で効果が見られ、どの地域においてもトレーニングの効果が期待でき、また、ベーシックなコ・オーディネーショントレーニングは、だれが指導を行っても結果に繋がるとされるプログラムで、教育現場の教員としても取り組みやすいと言えるものと考え、さまざまな背景を持つ指導者の実践事例から指導者としての必要条件があるかという点について検討した。体育を専門としない元小学校教員、国語科の元中学校講師、現役の幼稚園教諭や、運動

指導を専門とする例として中学校の体育科講師、さらには、幼児の運動指導を専門としていなかった元高校の体育科教員の指導事例と感想などを収集し、考察した。

先行研究では、コ・オーディネーショントレーニングにより、学習能力の向上や、さまざまな年代での「子どもたちの落ち着き」や「教員等からの指示の理解」などにつながり、まさに効果に対する感想に表れ、誰が指導しても効果があることが窺えた。本研究では、学校現場の諸問題の解決のための手段として、体育を専門としない指導者が指導を行っても、効果が大きいと期待されるであろうことが窺え、どのような背景を持つ指導者にも実施できるプログラムがあることは、非常に魅力的である。そして、本研究では指導対象者についても小中学生や高校生に対しての指導も実践事例として挙げられている。



図8 複数人でのボール回し

先行研究でも取り上げられた、図8の「ボール渡し」「ボール回し」は、先行研究では、ほぼ同年代で行っているが、今回の事例では小学生と中学生が複数名で行うことができ、効果も期待できることが示唆された。このトレーニングは、図では7人で行っているが、3人から8人で行うことができる。イベント的に多様な動きとして行う場合には、8人以上の人数やクラス全員で行うこともできるが、荒木式コ・オーディネーショントレーニングとしてコミュニケーションのトレーニングとして行う場合は8人までの人数で行う。集団としてのコミュニケーション能力の向上に効果があるトレーニングであり、先行研究では学級づくりに活用できるとされているが、異年齢が集まるスポーツクラブやスクールでも活用できることが示唆された。そして、スポーツのトレーニングとしても異年齢や異集団でのスポーツにも言語を介したコミュニケーションとともに、言語を介さないコミュニケーションは必要

不可欠であるため、このトレーニングを行う。非言語のコミュニケーション能力を向上させることにより、言語系のコミュニケーション能力をより向上させることをねらいとして実施したものであるため、異年齢の集団や異集団であっても、学校現場と同じような課題を抱えていると言えるため、学校以外の集団の場でも、荒木式コ・オーディネーショントレーニングは活用できるといえるであろう。

さらに、先行研究で紹介された「心合わせ」は、音や声と動きなどを合わせることで集団の心をひとつにするといったもので、反応リズム能力のトレーニングであり、集団の心を合わせて一体感を作ることができる。このトレーニングは、学級経営に簡単に活用できるトレーニングの筆頭である。



図9 心合わせ

図9では、幼児に対する指導であり、同じ年齢に対するトレーニングであるが、道具などの準備に時間をかけることなく実施できるメリットがあり、本研究においては、高校野球部の指導においては学年を越えて、そしてスポーツスクールについては校種を越えて行うことができた。拍手と声を合わせるだけだが、人間一人ひとりが持つ固有周期もあり、集団としての周波数もあるため、他にも目を瞑って拍手のリズムを全員で合わせるものや、だんだん早くしたり、だんだん遅くしたりするトレーニングも有効であろう。本研究では、音と声を合わせるものだけを実施したが、このような簡単なトレーニングメニューの組み合わせで集団が形成され、集団の人間関係づくりに効果が見られるのであれば、活用しない手はないと言えるのではないだろうか。

荒木式コ・オーディネーショントレーニングのベーシックトレーニングは、専門的に指導法を学んでいなくても、ある程度の指導の注意点を意識して指導を行えば、効果が期待できるメニューとして考案されている。そのことについては先行研究でも全国10カ所で同じメニューでコ・オーディネーション

トレーニングを行った結果に表れている。そして、荒木ら(2012)の報告では、コ・オーディネーショントレーニングの効果として、小学生の子どもに対するイメージ調査アンケートを、トレーニング実施前後で保護者に行ったところ、実施前では「姿勢」や「集中力」に課題がみられ、さらに感情のコントロールについて評価値が低かったが、実施後には「姿勢」をはじめ「意思力」や「社会性」について優位に高い正の変化率が認められたと報告されている。さらに、生理心理学的実験として行った事象関連電位P300に着目した脳波測定において、刺激感受性の変化が見られ、「認知」や「注意」そして「定位」という観点からも、「子どもの落ち着き」に大いに変容が見られたと報告されているため、教育現場における諸問題の解決に向け、積極的な導入を図ることが望ましいと考える。

先行研究における荒木式コ・オーディネーショントレーニングのイメージについては、一般的な感想として、実施前は「難しく複雑なトレーニング」というイメージから、逆に一般のトレーニングとあまり変わらない認識まで意見が分かれていたと報告され、それについて、先行研究では「荒木式コ・オーディネーショントレーニングの特殊性を考えれば妥当である。」としている。保育者や教育者にトレーニングの背景に堅実な理論があるということが伝わり、また、教育現場において実施が増えることで、教育現場の抱える問題を個別に解決していくことも可能であると考えられている。

本研究では、どのような背景を持つ指導者であっても取り組み次第で荒木式コ・オーディネーショントレーニングの実施が可能であることが示唆された。そして、さらに荒木式コ・オーディネーショントレーニングが個にアプローチするだけでなく集団にアプローチし、集団としてその中の個をどう指導していくかというねらいについても、どのような背景を持つ指導者であっても達成することをあきらめなければ、少しずつではあるが、そのねらいや目的に近づけるであろう。

さらに、先行研究では、特別な支援を必要とする児童や生徒、幼児への対応や、グレーゾーンと言われる児童や生徒、幼児の学習や教育活動の課題に、対応していくことができるであろうことが示唆されている。このような場合、現状として教員が対応に困る場面が多いが、その課題の解決方法は、児童生徒および幼児の個性と同じように方策が多種多様で

ある。その意味でも荒木式コ・オーディネーショントレーニングの効果は、今回の研究に参加した教員などが実感しているため、非常に有効であると考えられる。教育課程への組み込み方についても、先行研究の導入事例などを参考にすることで、各学校や教員も導入を検討しやすくなるであろう。そして、子どもたちの学習能力や生活行動力が向上すれば、指導の時間も確実に短縮できることが見込まれ、それにより勤務時間の短縮と言う喫緊の課題も解決に至る可能性が高いと言える。今後さらに教員が実際の教育活動に取り入れていけるような取り組みについての研究が必要である。

おわりに

本研究において、荒木式コ・オーディネーショントレーニングの指導について、どのような背景を持つ指導者であっても、指導を行えることが示唆された。その指導により、子どもの落ち着きや行動に影響を少なからず与え、定型発達の子もただでなく、特別な支援を要する幼児、児童および生徒にも有効的であることが示唆された。先行研究では、スポーツのパフォーマンスや基礎となる運動能力の向上や看護技術の向上にも効果が見られ、さまざまな分野の教育に活用できる可能性が高いことは言うまでもない。

考案者である荒木自身は、パーキンソン病や自閉症の生活行動面の課題を解決するためのトレーニングも行っており、荒木式コ・オーディネーショントレーニングの指導法を身につけることで、医学的な治療等は不可能であるが、トレーニングとして対象者を何かしら良い方向に導くことができるのではないかと考える。そして、それは生活指導や生徒指導の課題、特別な支援を要する教育の課題、部活動指導、教員の多忙化など、さまざまな課題を抱える教育現場において、このひとつのトレーニングによって、問題が解決につながるが大いに期待され、その可能性は大きいと言えるのではないだろうか。

今後は、さらにトレーニングの方法を研究し、すべての教員が自身の指導に活用できるよう、そして多くの教育関係機関に活用してもらうことができるよう、実践と検証を積み重ねていくことが必要であると考えられる。

引用・参考文献

- 1) 荒木秀夫:「コーディネーション」から「コ・オーディネーションへ」スポーツ方法学研究 22(129-144), 2008
- 2) 荒木秀夫:コオーディネーション運動ートレーニング実践ガイドー(財)健康・体力づくり事業財団, 2008
- 3)久保田洋一・荒木秀夫:コーディネーショントレーニングが子どもの運動能力等に及ぼす効果に関する調査研究報告書,(特非)日本コーディネーショントレーニング協会,(財)笹川スポーツ財団, 2012
- 4) 新美 綾子:看護技術が「できる」ためのコオーディネーション能力向上を目指したトレーニングプログラムの開発に関する研究,愛知県立大学博士論文(未公開)
- 5) 細野裕希・漆原良:サッカーにおけるキックの正確性に関するコオーディネーション能力について,立命館産業社会論集, 55(1), 2019
- 6) 小野 覚久・縄田 翔吾・高橋 美紗江:コオーディネーショントレーニングの有効性についてー子どもの体力,健康,生活行動に対する効果についてー足利短期大学研究紀要「第 41 巻」2021.3
- 7) 小野 覚久・出島 佑莉・縄田 翔吾:コオーディネーショントレーニングの授業への活用ー各教科および道徳、特別活動、生徒指導への活用法の検討ー足利短期大学研究紀要「第 43 巻」(19-24) 2023.3
- 8) 小野 覚久・出島 佑莉・関根 弘子・佐藤 和芳・伊藤 弘行・縄田 翔吾:教育現場におけるコオーディネーショントレーニングの特別な支援への活用法と効果ーコオーディネーション理論によるトレーニングが,特別な支援および幼児,児童,生徒の落ち着き等に及ぼす効果についてー足利短期大学研究紀要「第 43 巻」(9-18) 2023.3
- 9) 渡部琢也・小野覚久・沖和砂:コロナ禍における運動指導実践報告,文部科学省情報ひろば広報企画展示発表資料, 2021
- 10) 白河市コオーディネーショントレーニング指導者用テキスト,白河市教育委員会, 2019
- 11) 内野 智章:興國高校式 J リーガー育成メソッド~いまだ全国出場経験のないサッカー部からなぜ毎年 J リーガーが生まれ続けるのか?~,竹書房, 2018
- 12) 日高 哲朗:バスケットボール戦術の基本と実戦での生かし方【オフボール編】,マイナビ出版, 2015