

コーディネーショントレーニング指導における指導者の 年齢や経験に対する諸条件の検討

—荒木理論コ・オーディネーショントレーニングの生産性に関する考察—

小野 覚久¹⁾ 塩田 正子²⁾ 佐藤 和芳³⁾ 塩田 幸男²⁾
吉田 汐里⁴⁾ 田村 優貴⁵⁾ 出島 佑莉²⁾

1) 足利短期大学こども学科 2) NPO 法人 HCA ふくしま 3) 前浅川町立あさかわこども園 園長 4) 白河市公立幼稚園 教諭 5) 福島県公立中学校 非常勤講師

Consideration of various conditions such as age and experience of the instructor in coordination training guidance

—Consideration on the productivity of Araki method co-ordination training—

Kakuhisa ONO, Masako SHIODA, Kazuyoshi SATO, Yukio SHIODA,
Shiori YOSHIDA, Yuuki TAMURA, Yuuri DEJIMA

Abstract

Previous research has suggested the effectiveness of Araki's theory of co-ordination training, and instructors have felt that it has had an effect on the daily behavior of infants and students, not only in improving their motor skills but also in improving their academic ability and mental composure.

Furthermore, basic co-ordination training was created by Professor Emeritus Araki Hideo of Tokushima University, who created the program itself, and it has been suggested that it can be taught regardless of the instructor's experience, and that it has a significant effect on children's composure and daily behavior.

Based on the impressions of instructors who have taught co-ordination training in the field of education, this study considered the versatility of instruction and methods for training instructors, based on whether the effects are apparent regardless of the instructor's background or context, such as age, experience, or gender, as well as what challenges the instructors themselves consider to be challenges.

As a result, the challenges of teaching Araki-style co-ordination training and its potential for productivity were revealed.

We have been researching the use of Araki's Co-ordination Training, believing that if we can see significant changes in children's daily behavior and language and other comprehension abilities, the burden on teachers can be significantly reduced.

We will continue this research and bring the results back to the classroom, which we believe will help solve the many problems currently piling up in education.

Keywords: coordination training, educational curriculum, method of education, educational issues, instructor training

はじめに

現在、学校や園等における問題は山積しており、特にコロナ禍以降において、不登校児童生徒の増加や、教員等の話を聞いていられない落ち着きのない子どもの増加が報告されている。この問題の原因がコロナ禍にあるかという問いもあるが、現状として教育や保育の現場などにおいて、多くの課題があることは否定しようのない事実である。

そこで、子どもたちに対しての有効な改善策があるとすれば、その方策の検討は急務である。さらにコロナ禍において高齢者の運動不足をはじめ、生活行動が消極的になり、生活の質が変化してしまってきた。この二つを同時に解決することが可能であるならば、まさに一石二鳥であり、現在の社会における諸問題を解決の方向に導くことが可能となる。

そのため、具体的な方策とともに、世代間を繋ぐ方策について検討したいと考えた。

1. 研究目的

現在、教育や保育の現場における課題は、多岐にわたり、不登校児の増加や落ち着きの無い子どもの増加が報告されている。また、その問題を解決するにあたり、教員および保育者不足という問題までが大きく押し掛かっている。そこで、我々はこれらの問題を根本から見直し、逆に一つの方策によって解決できないかと考えた。荒木理論のコ・オーディネーショントレーニングは、先行研究において、その有効性やあらゆる分野への汎用性が示唆され、地域性や対象者の年齢などによる違いにも対応できることが示唆された。

本研究では、性別など指導者の背景、指導者としての文脈に関係なく、指導に取り組むために指導者自身がどのような点を課題と考えているかという点などから、指導の汎用性と指導者の育成方法について考察した。さらに、現在地域のクラブやサロンで自身がコ・オーディネーショントレーニングに取り組んでいる高齢者が、指導者として子どもたちを指導者になれるかという可能性について考察した。世代間のコミュニケーションの機会を創造し、高齢者と子どもたちを組み合わせることで、問題解決に繋げることができるのではないかと考えた。

2. 研究方法

荒木理論のコ・オーディネーショントレーニングを推奨し、学校等においてコ・オーディネーショントレーニングを実施している福島県浅川町、棚倉町、平田村、白河市、栃木県足利市において、子どもや高齢者に対してコ・オーディネーショントレーニングの指導を行っている教員等による事例について、その方法や内容および指導における課題等についてまとめた。

3. 指導実践

1) 公立小学校および高校教員経験者の感想

①指導における留意点

幼児に対するコ・オーディネーショントレーニング指導において、私たちが心がけたことは、第一に安心して活動できること。第二に楽しく活動できること。第三に安全に活動できることである。

そして、そのために工夫したことは、第一に声の調子と言葉使いであり、目線の高さというコミュニケーションの取り方である。次に、指導者が楽しんで指導に当たることで、指導者自身の気持ちが子どもたちに大きく影響を及ぼすと考えた。また、できないことへの心理的負荷を軽減するため、言葉かけや指導仕方など、子どもたちに寄り添う形の指導となるよう工夫した。

そして、幼稚園などでは、お遊戯室が狭い施設もあるため、特に狭い活動場所では、衝突等によるケガが考えられるため、園児の視線の高さまで腰を落とし、危険な個所を把握したうえで、活動させた。

最後に、幼稚園以外の活動場所における、不特定多数の異年齢集団による活動の際は、活動に参加しようとしないうち・児童への対応を工夫した。そのような子どもには、たとえ短時間でも参加させることで、参加者及び保護者の意識に働きかけることであった。

②実際の活動の様子から

主として指導に当たるときは、園児の視線の高さに合わせて指示を与えた。こうすることで、初めて

出会う幼児たちの緊張感を緩和できることと、園児一人ひとりの心拍や表情を間近にみとることができるため、指導する側として、次の言葉がけや、活動への手掛かりになった。



図 1-1 幼児の運動指導のようす

また、補助として指導に当たるときは、ガラス窓や衝突の危険がある事物に配慮し、園児が勢い余って衝突しないように、その場所に腰を落として、待機し、万一来に備えた。

大多数の園児たちは、コ・オディネーショントレーニング教室が楽しくて、夢中で取り組んでいる。しかし、中には、できないことで落ち込んだり、順番を抜かされたことで小競り合いしたり、指示以外の活動を始めたりする園児もいたが、安全面に心配がない場合は、見守り、園児たちの自主性に任せた。できないことを気にしている園児には、できている動きをほめてやり、動きのポイントを伝えることで、次の活動への意欲につながるように言葉がけを工夫した。また、いつまでも小競り合いをしている園児たちには、互いに声を掛け合い、活動できた場合には大いにほめることで、順番は気にしなくてよいことを認識できるようにさせた。

ある幼稚園で、年少クラスが年中・年長クラスの活動を見学させてほしいと申し出て見学に来たことがあった。しかし、年中・年長の園児と一緒に活動してもよいか聞いてみたところ、了承されたため、まずは、年長・年中が活動をし、そのあとに年少クラスが活動することから始めたところ、最終的には、年少から年長まで全員が混ざり合って活動する異年齢集団活動が見られた。保育士をはじめ、園の職員の方々の日頃の保育姿勢を垣間見る思いで、園長先生に素敵な場面を見せていただいたことに感謝の気持ちを伝えた。昨今、異年齢集団で活動する場面を見る機会が減ったというより、見る機会がなくな

なったためである。

不特定多数の希望者の参加による活動では、参加できない幼児に付き添うよう心掛けた。保護者がこの活動に対して期待をして参加申し込みしたことを考慮すると、活動に参加しないまま帰すことは今後の活動を活性化するにあたり、得策ではないと考えたからである。2～3歳の幼児の場合、そばに寄り添い、一緒にほかの参加者の活動の様子を見ているうちに、自ら参加するようになることが確認された。いったん集団活動に慣れてしまえば、積極的に活動できた。ただ、保護者がそれを認めて次回につなげてくれるような気持ちになるかが肝心であると思う。わが子に固定観念を抱いた保護者の場合、難しいと感じる。保護者や周りの大人のかかわりがいかに大切かがこの活動を通して実感させられた。



図 1-2 幼児の運動指導のようす

2) 中学校講師・スポーツトレーナーの感想

昨今、ストリートスポーツと言われるスポーツ遊びのような環境を目にする機会が大きく減った。誰でもが個人の能力を磨けるような場所であったストリートや空き地で自由に遊ぶ環境は、日本では今やごく限られた場所にしか残っていない。子どもたちが自発的に創造性を養うことができる場が失われる一方で、運動を教えるスクールでは、むしろ創造性を抑制するような指導が行われている。それに伴って、運動中の修正力やバランス能力、感覚、体幹などが弱い子供たちが多くなっているのではないかと。それはつまり、それらパフォーマンス前提要因を最適状態に調整し、パフォーマンスに転換する能力、つまりコーディネーション能力が下がっていることを表している。目に見えない概念なので、解釈する者の学識によって異なるが、多くの指導者が感じていることではないか。

それを補おうと、これもラダーやリズムトレーニング、パルクールやバルシューレ、ライフキネティック等々が流行のコアディネーショントレーニングとして扱われている光景をよく目にする。しかしながら、それらが生まれた理論背景の理解をせずに、ただエクササイズややり方、方法論ばかりに飛びついて指導を行っている例も多いのではないかな。方法が目的化しないことが大事だが、残念ながらコアディネーショントレーニングが目的化しているのが、わが国の現状だと感じる。



図 2-1 中学生のトレーニングのようす

それに対して、荒木理論のコ・オーディネーショントレーニングは、身体を思い通りに動かす、操作する事に重きを置いている。つまり、身体操作性を向上する点を目的にしている為、方法が目的化していない。更に、先行研究から成果も多く出ている。特に、荒木理論のコ・オーディネーショントレーニングでは、身体を動かす事を通して、脳に対する有効な刺激を生む。これは、脳科学の観点からもコアディネーションを捉えている為、他のコアディネーショントレーニングとは違う、深い考え方になっている。更には、室内でも実施可能であり、空き地や自由に遊ぶ環境が限られた場所にしか残っていない日本においては、地域課題をクリアしながら簡易的に実施できる点も有益な点として伝えたい。



図 2-2 中学生への指導のようす

3) 公立幼稚園教諭として

私は幼稚園教諭として日々子どもたちと関わっている。その中で、荒木理論のコ・オーディネーショントレーニングやその考え方を取り入れた保育を実践している。

くねくね体操と言われる「くの字運動」や「Sの字運動」「ラディアン」などは、準備体操の冒頭や隙間時間といったように、短時間でも継続して取り組めるように心がけている。

また、製作活動や行事の本番前など、気持ちを発散させ、集中力を高めたい場面でも、取り入れられるようにしている。その効果として、落ち着いて話を聞こうとする姿勢や、集中して活動に取り組む姿が増えているように感じる。ただし、継続していくためには、子どもが楽しんで飽きずに行うための工夫が必要であるとも感じている。



図 3-1 子どもたちの活動のようす

サーキット型トレーニングである通称「忍者の修行」では、動きなどに込められている理論を大切にしている。「スラローム走」や「平均台もしくは綱渡り」そして、「カラーコーンやバーを潜る・飛び越える」などの動きなど、一つひとつ意味があり、子ども自身の能力を引き出したり、自分で考えて行動できたりするように配置や流れを注意している。

私が指導する中で特に気をつけているのは、子ども一人ひとりの動きをよく見ることに、声のかけ方である。コ・オーディネーショントレーニングについて学ぶ中で、「できる・できない」で評価するのではなく、動きの意図や、一人ひとりの発達や認知の進み具合を考えられるようになった。捉え方が変わったことで、例えばスラローム走の動きがぎこちない子どもでも、無理にお手本通りに走らせようとはせず、達成感や楽しさを感じられるような声掛けや、

子ども自身が考えて挑戦できるように、自身の関わり方も変化していった。



図 3-2 子どもたちの活動のようす

自分もまだ勉強している身ではあるが、少しでも学んだ知識を他の保育者や保護者に周知し、一緒に荒木理論のコ・オーディネーショントレーニングに対しての理解や子どもへのかかわりが深められたらと考える。

4) 公立こども園長経験者、コ・オーディネーショントレーニング指導初心者としての感想

私は、トレーニングにお手伝いとして参加させていただいた。感想の第一は、子供たちの溢れる笑顔がものすごく素敵に感じることである。あの楽しくてしょうがないという雰囲気は、決して強制されていないと自然に子供たちが感じ、無心で体を動かしながらも、動きのルールはしっかりと体得している姿だと思う。その証拠に、最初は一緒に取り組まない(取り組もうとしない)子どもを回を重ねるごとにうずうずとしてくる素ぶりが見られ、指導者の何気ない働きかけでこれまでの態度が嘘のように嬉々として動いている姿をあちこちの幼稚園で目撃した。



図 4-1 幼児の運動指導のようす

二つ目は、子供たちの積極性がどんどん増してくる光景が見られたことである。指導者の「何回にする？2回と3回どっちにする？」という問いかけには、必ずと言っていいほど「4回5回」という答えが返ってくるし、「今日はジャングル鬼ごっこがしたい」とか「ボールをやりたい」とリクエストしたり、周りのいろいろなお友だちや先生、指導者に自分から声をかけたりして、自ら積極的に取り組む姿がよく見られる。回を重ねるごとに話を聞く姿勢も良くなっていき、幼児期には言い聞かせてだけではなかなか身につかないことなのだが、それが自然に身につくことが何より素晴らしいと感じる。

昨年度までは特定の子どもたちの様子しか見ていなかったが、今年度多くの幼稚園で体験させていただき、改めてこれらのことを強く感じた。



図 4-2 幼児の運動指導のようす

5) 元公立中学校講師、現コ・オーディネーショントレーニング指導者としての感想

荒木理論コ・オーディネーショントレーニングを指導し始め、約3年が経過した。指導対象は、幼児から高齢者まで幅広く実施している。

私が荒木理論のコ・オーディネーショントレーニングと出会ったのは、公立中学校講師時代に特別支援学級の知的学級担任であったときであるが、その時の経験として、荒木秀夫先生にご指導いただいた通りに子どもと関わっただけで、言葉が話せなかった生徒が話せるようになっただけではなく、人前で歌を歌おうとするようになり、国語や英語といった言語に関する学習が苦手な生徒も少しずつ読み書きができるようになった姿を目の当たりにしたからであった。当時、荒木先生からご指導いただいた内容で、「指導者がどのように子どもの前に立ち、どのような話し方で、どのように声掛けを行うか」といったこ

と」「正しく褒めて、正しく叱ることが大切だが、最も難しいということ」の2点が、最も心に残っており、それは現在コーディネーショントレーニングを指導する側となった今、私の原動力となっている。



図 5-1 幼児の運動指導のようす

幼児や児童への指導では、「くの字」「Sの字」「ラディアン（同／対）」を基本としながら、サーキット型の「忍者の修行」や自分たちで庭をつくる「ジャングル鬼ごっこ」、また、「動作の真似っこ」や「ボールの交換」など、そのクラスや子ども本人の実態に合わせて指導を行っている。そのため、実施するメニューは、事前におおよその目星を付けながらも殆どの場合は当日の様子を見て決定することになる。その際、幼稚園・保育所、小学校の先生方をお願いしていることは「見守ること」である。荒木理論コーディネーショントレーニングにおいて育みたいこととして、子ども自身の思考力や運動能力の向上がある。その為には、自分で考えながら身体を動かすことが重要であり、そのようにすることで神経や脳に刺激が入る。しかし、例えば「くの字」を実施した際に、子どもができていないからといって大人が子どもの体を触り、無理矢理動かしてしまうと、脳や神経への刺激にならないどころか「主体性」が身につかず、他人任せになってしまう恐れがある。そのため、「あえてやらない」といったことも先生方にはお願いをし、時間をかけて幼児・児童が発達発育に沿って自身の感覚を身に付けていけるような指導を心掛けている。しかし、「あえてやらない」「見守る」というのが、どのあたりまでの話なのかの判断に迷う先生も多く、その点については、可能な範囲でトレーニング実施後に話し合うようにしている。

中高生への指導については、生徒が取り組んでいるスポーツを踏まえて「くの字」「Sの字」「ラディアン（同／対）」をベースにトレーニングを指導している。中学生ではバレーボール、高校生では野球

と球技経験者への指導のため対物操作に関わるトレーニング指導が多いが、その際も中高生であること、これまでの経験内容（スポ少なども含む）、個人やチームとしての目標・課題を踏まえ、どのようにコーディネーショントレーニングを実施するかをその都度考えている。指導経験の実感としては、指導して1～2年目は、どのように見取くかが非常に難しく、またスポーツの専門的知識が無ければコーディネーショントレーニングを指導できないと考えていたため、指導自体に難しさを感じていたが、3年目になると少しずつではあるが何を伝え、何を考えさせるかといったことを、荒木理論を基に考えることができるようになってきたように感じる。



図 5-2 高齢者の運動指導のようす

高齢者への指導では、幼児から高校生までと同様に「くの字」「Sの字」「ラディアン（同／対）」を行いながら、「ボールの交換」や「動きの真似」などを行っている。しかし、高齢者の指導を行う上で最も難しいと感じるのは「自分で判断してもらうこと」である。前述している通り、荒木理論のコ・オーデーショントレーニングでは、トレーニングを行う本人が自分自身で思考しながら身体を動かすことが重要になる。しかし、現在コーディネーショントレーニングを実践している高齢者のなかには、「自分たちで判断する」ことが億劫になってしまったり、難しいと感じてしまっていたりする場合がある。また、伝える内容や伝え方が、対象者が子どものときとは異なる場合もあるので、その点が難しいところではある。しかし、コーディネーショントレーニングを行うことで身体が思うように動かせるようになったといった感想もいただいているため、そのような点を踏まえると、やはり荒木理論のコ・オーデーショントレーニングは高齢者にとって、例えば自動車運転時の踏み間違い防止や認知予防など、幅広く効果を得られるものであると考える。

4. 考察

コ・オーディネーショントレーニングは、全国各地の10カ所での実践研究での効果が見られ、どの地域においてもトレーニングの効果が表れた。特にベーシック・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り、教育現場の教員や保育者としても取り組みやすいものであることが示唆された。本研究では、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、さらに検討を重ねた。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と同じく教諭、現役の幼稚園教諭や元こども園園長、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について、その年齢やコ・オーディネーショントレーニングの指導経験の違いにより、どのような感想を持ったり、指導法についての課題を持ったりするかなど、実体験による指導実践例を収集して考察した。

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、学習者側において、さまざまな年代での学習能力の向上や精神的な落ち着き、教員等からの指示の理解などにつながり、誰が指導しても効果があることが窺えた。また、効果としては、足利市が2024年度に公立保育所の保育士に行ったアンケートにおいて、「普段は見られなかった協調性やリーダー性を見ることができました」や「友達と協力したり、体を動かすことを喜び、進んで参加するようになりました」「挑戦しようとする子が増えたように感じました」「わからないからやりたくない」

“失敗しちゃうからやらない”という子が減り、成長がうれしいです」、さらに、「月1回の実施でしたが、毎回楽しみにしていたので、全員が前向きに参加できていました。「考える」「工夫」「協力」が自然にできるようになってきているのを感じました」という感想が寄せられ、コ・オーディネーショントレーニングを実施することにより現れる効果にも期待が寄せられるとともに、まずは実施することへの要望が高まっていることが窺える。そこで次の段階として、本研究では指導者の年齢や経験の違いにより、コ・オーディネーショントレーニングをどのように捉え、また指導に対してどのような課題を持つかという点に視点を当てた。どのような背景を持つ指導者でも実施できるプログラムがあることや指

導に取り組むことができるコツや工夫と言ったものについて、実践例をもとに検討した。

荒木理論のコ・オーディネーショントレーニングは、先行研究において、学級づくりに活用できるとされ、異年齢集団であ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。これは、教員や保育者が現在直面している教育や保育の現場でのさまざまな課題を、ひとつの方策によって解決に導く可能性についても示唆している。

現在、教育や保育の現場は同年齢のまとまった集団ではなく、多種多様な価値観を持つ子どもたちの集団であり、さらにその後ろには教育や保育に大いなる期待を寄せる保護者が存在する。しかし、その状況に対応する教員や保育者は人手不足の状態で、教員免許や保育士資格を持ちながら、実際には指導に携わっていなかった人材の活用も検討され、期待も寄せられている。そのような状況下で、先行研究で紹介された「ボール回し」や「心合わせ」は、動きを合わせたり、音や声を合わせたりすることにより集団の心をひとつにするもので、簡単に活用できるトレーニングの筆頭である。



図6 相手の真似をするトレーニング

同じく反応リズム能力のトレーニングの初期段階で行う「相手の真似をする」トレーニングは、ミラーニューロンを刺激して脳の活性化につながるだけでなく、相手の動きを再現することにより「相手の心を読む」、「相手の意を汲む」ことができるようになるトレーニングである。このようなトレーニングでは、運動指導の経験や年齢に関係なく、指導者の工夫や考え、意図というものが大切であり、特に運動能力の高さが必要であったり、指導を積み重ねたりする経験が必要なわけではない。子どもの発達発達や子どもの内なる意欲や思いといったものを見取り、子どもの成長した姿までを想像して見立てることができれば、指導することは容易である。無論、その見立てこそが難しいのであり、多くの教員や保

育者が見落とししがちなことである。それこそが荒木理論の神髄である学習者が主体となって学びの術を身につけるコ・オーディネーショントレーニングの難しい面であることは言うまでもない。



図7 ボールを使ったトレーニング

本研究では、運動指導を福島県においてスポーツ振興基金の助成事業も活用して実施した。運動指導の経験のない高齢者にとって、荒木理論のコ・オーディネーショントレーニングが可能かという視点での研究である。当初は、一般の高齢者から指導に携わることを希望する方を募集するため、高齢者に対するコ・オーディネーショントレーニング指導から行った。高齢者においては、途中経過ではあるが、5回の座り立ちなどいくつかの項目において、運動能力の向上が見られ、高齢者自身の実感としても、身体を軽く感じるとともに、思い通りに動かすことができるという感想が得られている。本研究では、高齢者でも幼児に対する指導が可能であるかという点が研究の軸である。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ことについては、先行研究でも示している。荒木ら(2012)の報告では、子どもに対するイメージ調査アンケートを、トレーニングの前後で保護者に行い、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た。さらに生理心理学的実験として事象関連電位P300に着目した脳波測定を行い、刺激感受性の変化が見られた。「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ことが報告されたため、先行研究では、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された。

このことから、国内において地域性などの条件の

違いは問題が無いことが示唆されているため、本研究においては、指導歴と指導者の年齢に焦点を当てたのであるが、コ・オーディネーショントレーニング自体への経験値と言う意味で、高齢者自身の経験が必要であったように考える。そのため、運動指導の経験と年齢と言う意味で、本研究では、元こども園の園長が指導者の一人として携わった。本人の感想や考察も子どもの変化について述べられているが、これらの変化は、図4-1、図4-2や図6、図7にあるように、子どもとの関わりの中で構築され、指導者本人は補助的な役割と述べているが、指導者の声掛けや立ち姿など、すべてがコ・オーディネーショントレーニングの大事な要素であることを考えると、今回の取り組みにより子どもたちの変容につながっていると言える。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、そのねらいや目的に近づけるであろうことが示唆された。

反対に従来の運動指導では、経験が無ければなかなか運動指導によって、効果を引き出すことが難しいのではないかと考える。コ・オーディネーショントレーニングは、まさに文字通り「組み合わせ」が重要な要素であり、どのようなトレーニングを組み合わせるかという事やどのような理論を組み合わせるかという事が重要なだけでなく、指導者と学習者という人間と人間の組み合わせも重要である。図8に示す通り、指導者と学習者が並列であり、サブ・オーディネーションのような上下の関係、もしくは上位下達の関係ではない。それは特別な支援を必要とする児童生徒および幼児への対応や、グレーゾーンと言われる児童生徒および幼児の学習や教育活動の課題への対応においても同じである。本研究に参加した指導者において、幼稚園では日頃の生活指導の中にコ・オーディネーション理論が生かされている。また、クラブチームやスポーツスクールなどの運動指導においても、その必要性を実感している。

そのため、年齢や運動指導の経験に関係なく効果が期待できる荒木理論のコ・オーディネーショントレーニングは、子どもから高齢者までのトレーニング実施者である本人の生活を行動改善だけでなく、地域の高齢者が子どもたちを指導することにより、社会全体としてのコ・オーディネーショントレーニングとなり、地域全体の活性化や教育の充実につながるであろう。本研究により、指導者の経験や年齢がトレーニング効果に大きな差異がなく、指導者の思考や意図こそ大きな意味を持つという事が示唆さ

れたことは、コ・オーディネーショントレーニングを活用していく意味で大きな研究成果となった。

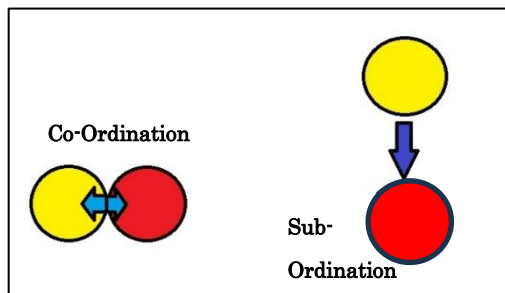


図8 Co-OrdinationとSub-ordination

おわりに

荒木理論のコ・オーディネーショントレーニングは先行研究において、教育課程への組み込み方についても検討されてきた。本研究における年齢や指導経験による指導力の違いやトレーニング効果の違いについては、指導者自身が従来の運動指導に囚われず、コ・オーディネーション理論を意識して活用することが重要であることが示唆された。これはコ・オーディネーション理論を活用した指導により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課題も解決に至る可能性が高いと考える。また、現在、より喫緊の課題となっている教員不足の課題についても解決に導くひとつの方策に成り得るであろう。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のであれば、経済的にも有効であり生産性の大きな向上が期待できる。全国的に自治体における教育予算が縮小傾向にある中で、今後、すべての教員が自身の指導に活用できるよう、また、多くの教育関係機関が活用できるよう、実践と検証を積み重ねていくことが必要であると考えている。

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) 小野 覚久・出島 佑莉・塩田 幸男・吉田 汐里・塩田 正子・鈴木 貴之：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ー荒木式コ・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ー足利短期大学研究紀要「第44巻」(11-20) 2024.3

10) 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

11) 内野 智章：興國高校式Jリーガー育成メソッドー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?ー、竹書房、2018

12) 白河市コ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

13) 足利市広報誌あしかがみ、足利市令和6年6月号、2024.6

小野 寛久 塩田 正子 佐藤 和芳 塩田 幸男 吉田 汐里 田村 優貴 出島 佑莉