

## 2007年度教養文化研究所第3回公開講演会報告

法学部准教授 狐塚 賢一郎

実施日時：12月15日（土）10時～15時

講師：NPO法人日本コーディネーショントレーニング協会理事・事務局長  
菅野美津枝氏

同協会講師 小田俊一氏

題目：体感！コーディネーショントレーニング

— 誰でもコーディネーションで運動神経はよくなる !! —

場所：本学体育館 5101教室・メインフロア

12月15日（土）NPO法人日本コーディネーショントレーニング協会（以下JACOT）理事・事務局長菅野美津枝氏、同協会講師小田俊一氏による「体感！コーディネーショントレーニング—誰でもコーディネーションで運動神経はよくなる！！」が開催された。

2007年度第3回公開講演会は初めての試みとして体験学習会のかたちで行われた。講習会は体育館1階5101教室での講義と2階メインフロアでの実技を交え、10時から昼食をはさんで15時まで、3時間40分にわたる内容の濃いものだった。また、本講習会は基本的には小中学校の先生、地域のスポーツ少年団等で指導に携わるスポーツ指導者の方たちなど、指導者向けの講習会として行われた。

本講習会は3部構成で行われ、まず1部「コーディネーショントレーニングの概要」として、約50分の講義をJACOT講師の小田俊一氏が行った。

その中では、コーディネーショントレーニング（以下COT）開発の目的や歴史的背景、トレーニングの特徴、その効果などが、パワーポイントや、COTがテレビなどで紹介された際の映像などをふんだんに使った講義のもと、途中で簡単な



COTのエクササイズなどを交えて体験を例にして受講者に分かりやすく紹介された。また、指導者向けの講習ということで、エクササイズを紹介するというだけでなく、受講生それぞれが現場に戻って自分なりのCOTを掘げられるよう、基本的な考え方や指導上の注意点、COTをアレンジしていく上でのポイントなどがおさえられていた。

COTは旧ソ連、旧東ドイツで開発が進められたトップアスリート養成のための、運動のセンスや運動能力を高めることを目的としたトレーニングである。日本では、各競技のジュニア養成はもちろんのこと、幼稚園、保育園から小中学校、高校などの学校現場、高齢者施設などでも導入が進んでいる。

1部の講義では最初緊張していた参加者も他の参加者とペアになり、ゲーム的なCOTのエクササイズを体験する中で、打ち解けリラックスしていくのがよく分かった。

2部は、場所を体育館2Fのメインフロアに移してCOTの実技が小田氏の指導のもと行われた。

最初、ウォーミングアップに走りながら1人でできるエクササイズを行い、そこから2人ペアになって行うエクササイズ、2人でボールを使って行うエクササイズ、グループで行うエクササイズ、グループでボールを使って行うエクササイズなどが行われた。時間も90分と限られた中であつたため、初歩的、基本的なエクササイズが中心であつた。受講生は普段やりなれない「脳や神経系に働きかけるトレーニング」に苦勞しながらも、歓声をあげながら楽しんで身体を動かし、COTのもっている楽しさや運動能力向上の効果を肌で感じていただけたようである。また、ここでもエクササイズの紹介というだけでなく、エクササイズを例にして1部での講義の内容をおさらいするなど、よりCOTの理解につながる展開であつた。基本的なエクササイズの紹介であつたが、運動量があり参加者の方たちはだいぶ息を切らせ汗をかいていた。日頃普通のトレーニングでは使わないような筋肉を使うので、私も次の日筋肉痛がつかつた。

3部は、お昼休みをはさみ、再び体育館1Fの5101教室で、JACOT理事・事務局長の菅野美津枝氏から「な



「ぜ今コーディネーショントレーニングが必要なのか」というテーマでまとめの講義を行っていただいた。

その中では、まず菅野氏がCOTと関わるようになったきっかけが語られた。菅野氏のご自身のお子さんの児童期に地域のスポーツ少年団活動に関わるようになり、子どもたちがスポーツをする環境や指導状況を改善したい思いからいろいろな指導法を勉強され、COTにたどり着いたとのことである。菅野氏の問題意識はご自身のお子さんたちや住んでいる地域から、日本中の子どもたちのスポーツ活動を豊かにしたいという思いに昇華され、現在日本全国でJACOT事務局長として、また一指導者として、COTの普及啓発活動に奔走しておられる。

COT導入の教育現場での取り組みでは、さまざまな学校で導入されている例が紹介されたほか、東京都足立区梅島小学校に全国初のJACOTオフィシャル校が設置され、児童の運動能力向上だけでなく児童の情緒安定や、親子コーディネーションを通じての親子関係の改善などにも成果をあげている。また、中学校や高校の運動部活動でもCOTを練習に取り入れて成果をあげている例が紹介された。

また、日本における青少年の運動能力低下は小学校や中学校はもとより、日本の領海の安全を担う海上保安庁の保安官でも顕著であり、保安官育成を担う海上保安学校でもCOTが取り入れられ、成果をあげている。

現在生活環境の変化から子どもの体力低下が大きな問題となっているが、むしろ運動能力の低下がより大きな問題であり、それを具体的に高める方策としてCOTが大きな可能性を有していることを講義、実技を通して実感できる講習会であった。また参加者は17名と少なめではあったが、本学学生・教員の他、近隣の小中学校の教員、スポーツ少年団の指導者の方たちも参加し、「COTを学べたことで子どもたちの運動能力、競技能力を伸ばす方法として大きなヒントを得ることができた」と大変好評で、講義が終わった後も講師のまわりに質問をする受講生の輪が長い時間に渡ってできていた。

本講演会は、JACOT事務局長を務められ、その事務、運営のみならず全国各地での講演会や各種講習会でお忙しい菅野美津枝氏、JACOTの若手No.1講師の小田俊一氏という大変恵まれたキャスティングで実現した。改めて講師の先生方にお礼を申し上げるとともに、お二人の派遣に快く応じていただいた日本コーディネーショントレーニング協会にこの場を借り、心より感謝を申し上げたい。

なお、本講習会はJACOTの「学ぶ会」と位置づけられ、本講習会への参加は同協会主催の「ブロンズライセンスセミナー」受講者資格として認定された。