

幼少期の運動遊びの考え方 ～コーディネーション理論～

旭川大学短期大学部 准教授 赤堀達也

3人のスタープレイヤー

- A子…インカレ準優勝キャプテン
- B子…全国優勝相手に5人抜き連発（5年生）
- C子…中学で全国3位のスタメン

※共通事項

- 第3子
- 幼少期から兄妹に連れられ遊んでいた

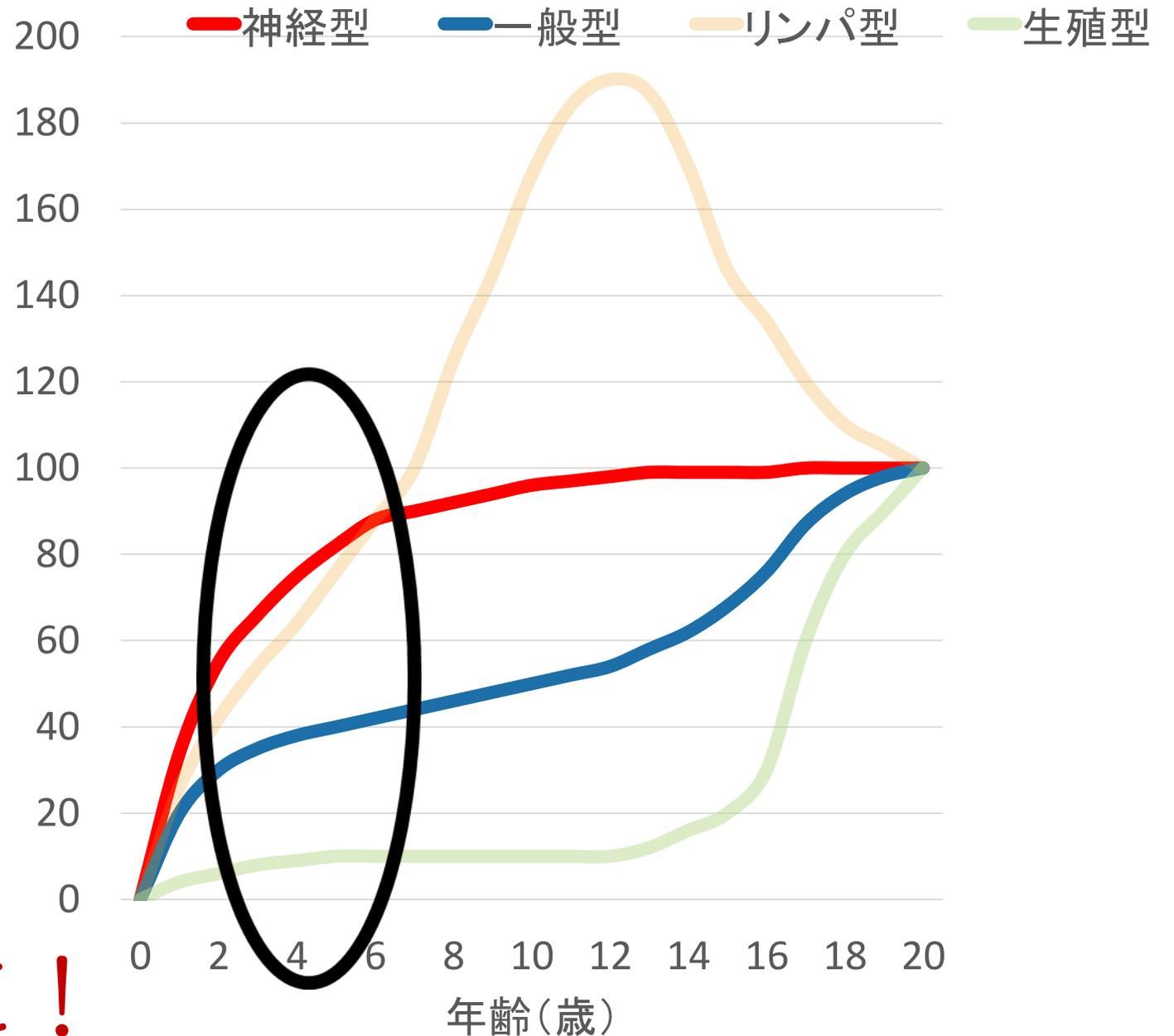
スキヤモンの 発育発達曲線

幼児期の一般型
の発育は
成人の**20~40%**

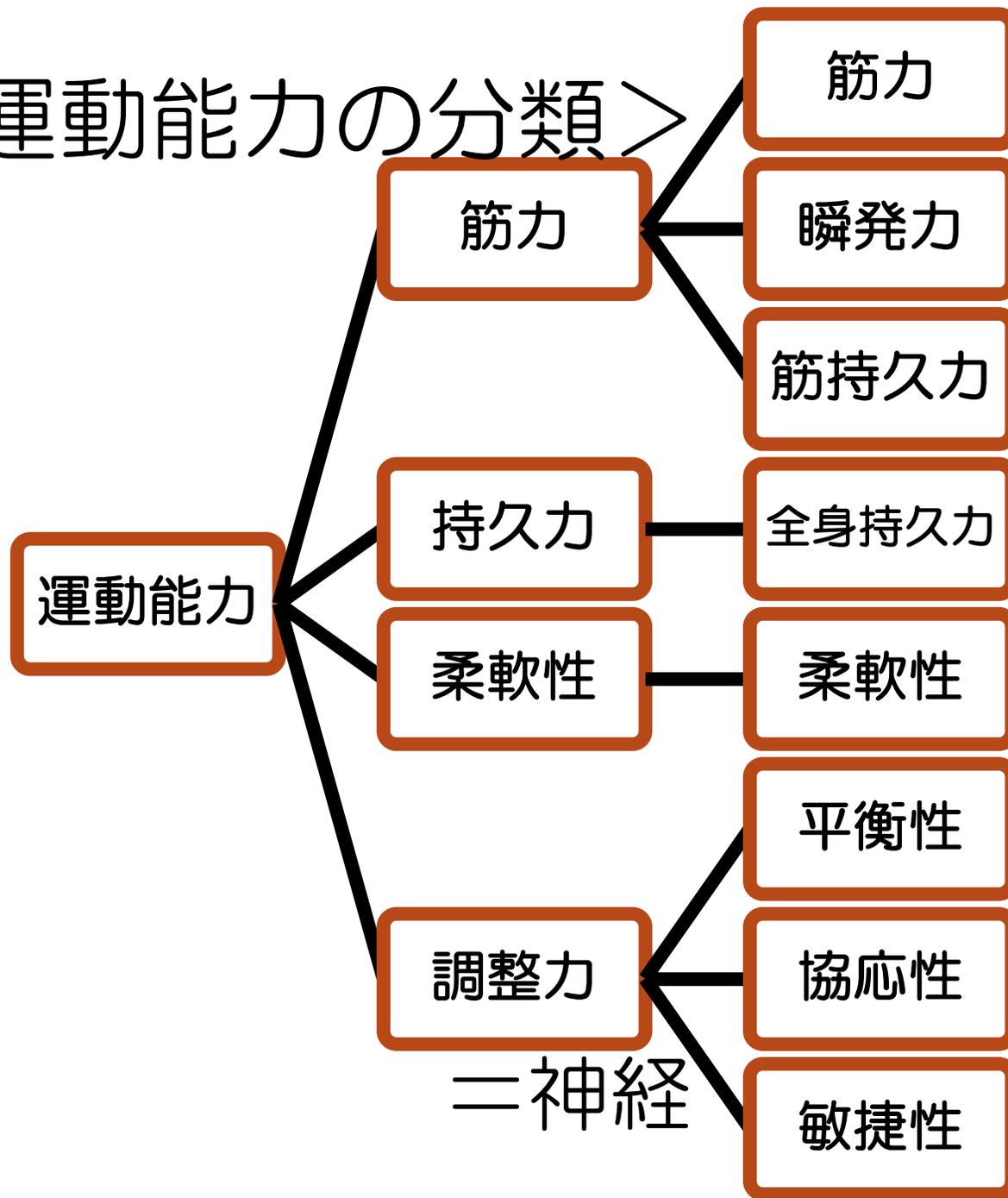
幼児期の神経型
の発育は
成人の**50~90%**

※視点を筋肉
ではなく神経に！

発達の割合%



<運動能力の分類>



7つの
コーディネー
ション能力

<7つのコーディネーション能力>

リズム
能力

連結能力

反応能力

定位能力

変換能力

バランス
能力

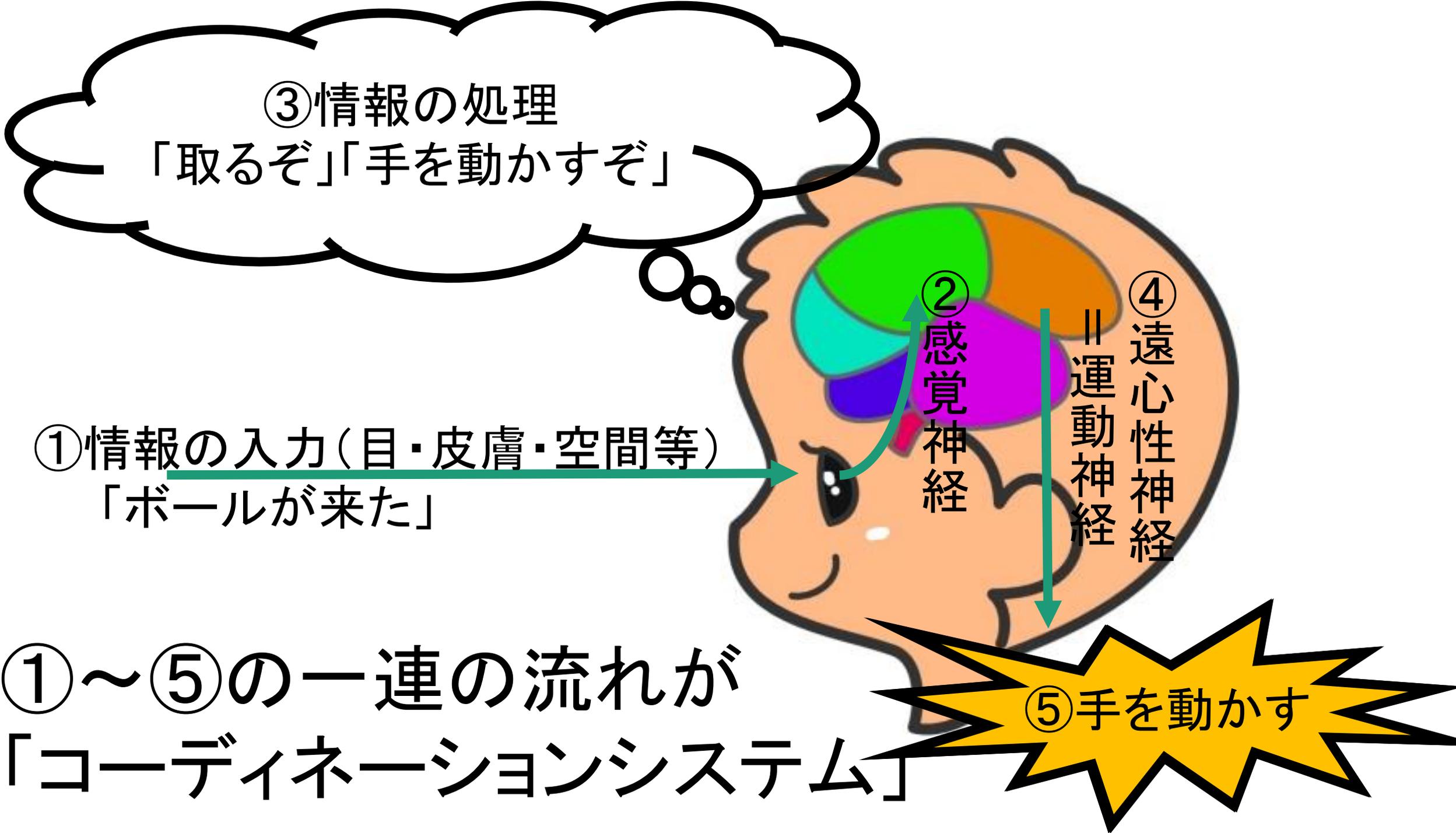
識別能力

<リズム能力>

- ①音や音楽（耳）
 - ②動作を真似る（目）
 - ③イメージの現実化（脳）
- 】からの情報を
動きによって表現する

リズム能力は、あらゆるスポーツにおいて
上達に欠かすことのできない基礎となる

※リズム体操・ダンス



<連結能力>

体の間接や筋肉の動きを

① タイミングよく無駄なく同調させる

② 複数の動作を連続させる

力加減やスピード調節によって、動きを

スムーズにする能力

※ マット遊び・ボール遊び

巨大つみき

< 定位能力 > (空間認知能力)

決められた場所や、動いている味方、相手、ボールなどに関連付けながら、動きの変化を調節することを可能にする。

○距離・速さ・時間と関連付ける能力

※平面空間…鬼ごっこ

立体空間…固定遊具・親子遊び

<反応能力>

合図に対する正確な対応動作をする能力

合図は…

- スタートの音や味方の動き
- 触覚や筋感覚（柔道やレスリング）

※ジャンケン遊び・ボール遊び

<変換能力>

急に状況が変わり、違う動きをしなければならなくなった時、条件に合った動作の

①素早い切り替えを可能にする

②予測・先取りする力

- ・ 定位能力や反応能力と密接に関係

- ・ ステレオタイプ化を防ぐ（フェイント）

※対人遊び・自然遊び

プチリスク（バランスディスク）

<バランス能力>

①全身のバランスを保つこと

②崩れた体勢を素早く回復すること

あらゆる運動の基礎をなす前提条件である。

「2種類のバランス」

・回転バランス…マット遊び・親子遊び

・傾きバランス…ケンケン遊び・平均台

ダンボール迷路

<識別能力> (分化能力)

手や足の動きを微調節する際の視覚との関係

(ハンド・アイ・コーディネーション)

(フット・アイ・コーディネーション)

ボールや用具操作を精密に行う。

※小型遊具を使った遊び・ボール遊び

伝承遊び (けん玉など)

スタッキング遊び (スポーツスタッキング)

まとめ

- 幼児期に絶対的な運動遊びはない
- 「できる」を求めない
- 様々な運動遊びに誘うことが大事
＝先生の好奇心も大事

ご清聴

ありがとうございました

赤堀 HP



赤堀ゼミ HP



赤堀ゼミのインスタ

