

やってみよう コーディネーショントレーニング

コーディネーション能力とは、^{のうりょく} 身体^{しんたい}の機能^{きのうぜんたい}全体の調整^{ちようせいりょく}力です。
コーディネーショントレーニングでは、^{ふくすう}複数の動き^{うご}を同時に^{どうじ}行い^{おこな}、^{のう}脳^{かっせい}を活性化させます。

1人で、または2人で、^{どうぐなど} 道具等^{つか}を使わずにできるトレーニング^{しょうかい}を紹介します。
^{かんたん}簡単にできるものばかりです。
^{いえ} 家の人^{ひと}と一緒に、^{いっしょ}是非^{ぜひ}やってみてください！

<1人で>

○指折り遊び

^{りょうて}両手を「パー」の^{じょうたい}状態にする。

「1、2、3・・・10」と^{こえ} 声^だに出して^{かず} 数を^{かぞ} 数えながら、^{りょうてどうじ} 両手同時に^{ゆび} 指を^お 折る。

^{みぎて} 右手・^{ひだりて} 左手ともに、^{おやゆび} 親指から^{じゅんばん} 順番に^{ゆび} 指を^お 折って^{かぞ} 数える。

^{みぎて} 右手・^{ひだりて} 左手ともに、^{こゆび} 小指から^{じゅんばん} 順番に^{ゆび} 指を^お 折って^{かぞ} 数える。

^{みぎて} 右手は親指から、^{ひだりて} 左手は小指から^{じゅんばん} 順番に^{ゆび} 指を^お 折って^{かぞ} 数える。

^{ひだりて} 左手は親指から、^{みぎて} 右手は小指から^{じゅんばん} 順番に^{ゆび} 指を^お 折って^{かぞ} 数える。



○いろいろ歩き

・つま先歩き

^{はだし} 裸足になって、^あ かかとを^{さき} しっかり上げて、^{たいじゅう} つま先に^の 体重を乗せる。
^{あし} 足の指^{ゆび} で^{ゆか} 床を^け 蹴る^{ある} ように歩く。

・かかと歩き

^{さき} つま先は^あ 上げて、^{じゅうしん} かかとに^の しっかり^{ある} 重心を乗せて歩く。

・ひよこ歩き

「ウサギ跳び」の^{しせい} 姿勢^と になって、^て 手は^{うし} 後ろに^く 組んだ^{ある} まま歩く。

・お尻歩き

足^{あし}を伸^のばして座^{すわ}り、両^{りょう}足^{あし}のかか^{かさ}とを支^{しり}えにお尻^{しり}をたぐり寄^よせる。それを繰^くり返^{かえ}して前^{まえ}へ進^{すす}む。

足^{あし}を伸^のばして座^{すわり}り、お尻^{しり}を左^さ右^{ゆう}に動^{うご}かして体^{たい}重^{じゆう}を移^い動^{どう}させながら進^{すす}む。

両^{りょう}方^{ほう}やっ^ってみる。



○片足立ち

両^{りょう}腕^{うで}を肩^{かた}の高^{たか}さでまっすぐ横^{よこ}に伸^のばした状^{じゆう}態^{たい}で、片^{かた}足^{あし}で立^たつ。

そのま^めま目^めを閉^とじて30秒^{びよう}バラン^{ばん}スをと^つり続^{つづ}ける。



<2人で>

○鏡になろう

1人^{うご}がモ^{うご}デルになり、い^すろい^{せい}ろな動^{かく}きをする。

も^うう1人^{うご}は、モ^{うご}デルの動^すきを素^せ早^ばく正^{せい}確^{かく}にまねる。

20~30秒^{びようかんつづ}間^{かん}続^{つづ}ける。



○指示通りジャンプ

1人^{まえ}が「前^{まえ}」「後^{うし}ろ」「左^{ひだり}」「右^{みぎ}」と声^{こえ}をかける。

も^うう1人^しは、その指^し示^じ通^{どお}りジャンプする。

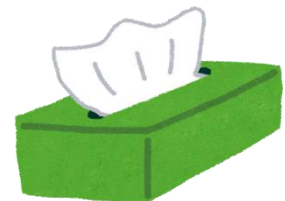
また、指^し示^じとは逆^{ぎゃく}方^{ほう}向^{こう}へジャンプする。



○ティッシュキャッチ

1人^{あたま}が頭^{うへ}の上^{たか}の高^{たか}さから、ティッシュを1枚^{まい}落^おとす。

も^うう1人^めは、ひらひら落^おちてくるティッシュを、目^めの前^{まえ}、胸^{むね}の前^{まえ}等^{など}、い^ろろい^ろな高^{たか}さでキャッチする。



参考

Fungoal 成長レシピ~スポーツで成長するヒント~

コーディネーショントレーニングとは?「昔遊び」で運動神経アップ