

報道関係者 各位

2021. 12. 24
< 配信枚数2枚 >

運動が好きになる！多世代向けコーディネーショントレーニング
スポーツ健康科学部 上田憲嗣准教授 監修
初の地域出張型プログラム「家族で参加！運動遊び教室」を開講
期間：2022年1月8日(土)～2月19日(土) 毎週土曜

立命館大学 BKC スポーツ健康commons(以下、スポーツ健康commons)は、親子を対象に、スポーツの基礎となるコーディネーション能力を育成する「家族で参加！運動遊び教室」(以下、本教室)を、1月8日(土)から、草津市や大津市の全4箇所の公共施設で開講します。本資料では、大学の地域連携の事例紹介として、スポーツ健康科学部の上田憲嗣准教授監修の本教室を紹介します。

本件のポイント

- 子どもの体力・運動能力向上を研究するスポーツ健康科学部の上田憲嗣准教授が監修。
- 遊び感覚で楽しめる運動メニューを通じて、家族で運動習慣を身に付けることが可能。
- 地域コミュニティの場を活用し、「身体の健康」「家族で健康」「地域が健康」を実現。

2018年6月より、スポーツ健康commonsで実施する人気プログラムを、初めて出張型で実施します。本教室では、ボールやフラフープなどの道具を用いて、リズム能力やバランス能力などの基礎的な運動能力を鍛えます。目や耳などの感覚器官で察知した情報を素早く処理し、適確かつスムーズに体を動かすコーディネーション(運動器官同士の調整)能力の向上を目指します。同能力は、近年、認知機能との関連性においても注目されています。また、地域の方が多く集う公共施設で行うことで、地域コミュニティ形成の機会の創出も目指します。

期 間：2022年1月8日(土)～2022年2月19日(土) 毎週土曜日

第1部 14:00～15:10 第2部 15:30～16:40

(1)びわこ文化公園 1月8日、22日

(2)草津市立市民交流プラザ 1月15日

(3)ロクハ公園 1月29日、2月26日

(4)矢橋帰帆島公園 2月5日、19日

※2月12日は、スポーツ健康commonsで小学生対象の体力・運動能力測定会を開催。

対 象：5歳～12歳の子ども および そのご家族

※本取り組みは、滋賀県の「健康しが」活動創出支援事業助成金に採択された活動です。

本リリースの配布先：草津市政記者クラブ

●取材・内容についてのお問い合わせ先

立命館大学広報課 担当:曾谷・遠藤 TEL. 075-813-8300

※2021年12月28日(火)～2022年1月5日(水)は冬期一斉休業期間となり、閉室しています。

別紙

■コーディネーション (Co-ordination: 運動器官同士の調整)とは
人間の体が持つ広い関節可動域を自由自在に調整し、目的とする動きへ統合させることです。
特に以下の7つの能力で説明されることがあり、様々なスポーツの基礎となります。

- ① バランス能力 : 動作の中で体のバランスを保つ能力
- ② 定位能力 : 自分の周囲のものや人の位置を把握する能力
- ③ リズム化能力 : リズムに合わせて体を動かす能力
- ④ 分化能力 : 力を加減する能力
- ⑤ 反応能力 : 外界の刺激に対して素早く適切に反応する能力
- ⑥ 結合能力 : 走りながらボールを投げるなど、別々の動きをつなげる能力
- ⑦ 変換能力 : 走り幅跳びのような、ある運動から別の運動に変換する能力

■教室の内容

リズムに合わせて手足を動かしたり、様々な合図に反応してボールをキャッチしたりします。目や耳などの感覚器官からの情報をもとに身体を上手に動かすトレーニングを行います。また、運動能力の向上だけでなく、認知機能への影響も注目されるトレーニングのため、子どもだけでなく大人も一緒に楽しめるメニューになっています。

<当日の流れ(予定)>

- 流れの説明および準備運動(約 10 分)
- コーディネーショントレーニング(約 45 分)
 - ・リズム化能力、分化能力を鍛えるメニュー
 - ・分化能力、反応能力を鍛えるメニュー
 - ・分化能力、バランス能力を鍛えるメニュー
- 家族と一緒に振り返り活動(約 10 分)