

敏捷性を高める

ここでは、神経系の伝達スピードを高める運動として、コーディネーショントレーニングを紹介します。

敏捷性とは、外界の動きに対して、からだをすばやく適切に動かす能力、あるいは自分の欲する動きをすばやく実現する能力です。筋収縮のスピードと、神経系の伝達スピードに左右されると言われます。動作のコーディネーションは、目や耳など五感によって知覚した刺激(情報)を把握・分析し、最も適切な行動を判断して行動に移す能力です。

1 グーチョキパー (反応の運動能力アップ)

実施方法

- ①手をグーとパーにして、両手をパンッと合わせ、グーとパーを反対にします。
- ②リズムよく繰り返し、徐々にスピードをあげます。

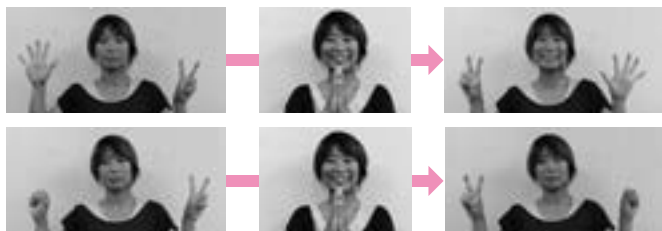


手をグーとパーにして

パンッ！で

グーとパーを反対に！

別のパターン
にも挑戦して
みましょう！



- 1人より2人で行うと楽しさが増します。

2 ジャンケンの鬼ごっこ (反応の運動能力アップ)

実施方法

- ① 2人で向かい合います。
- ② 右手で握手し、左手でじゃんけんします。
- ③ じゃんけんに負けた人は握手している手を離し、逃げ、勝った人は握ります。



右手で握手



ポンッ！で



勝った人(鬼)は
捕まえる

反対の手や
逆ルールでも
挑戦！



負けた人は逃げる

ポイント

- スピードをあげリズムカルにすることで、難易度があがります。