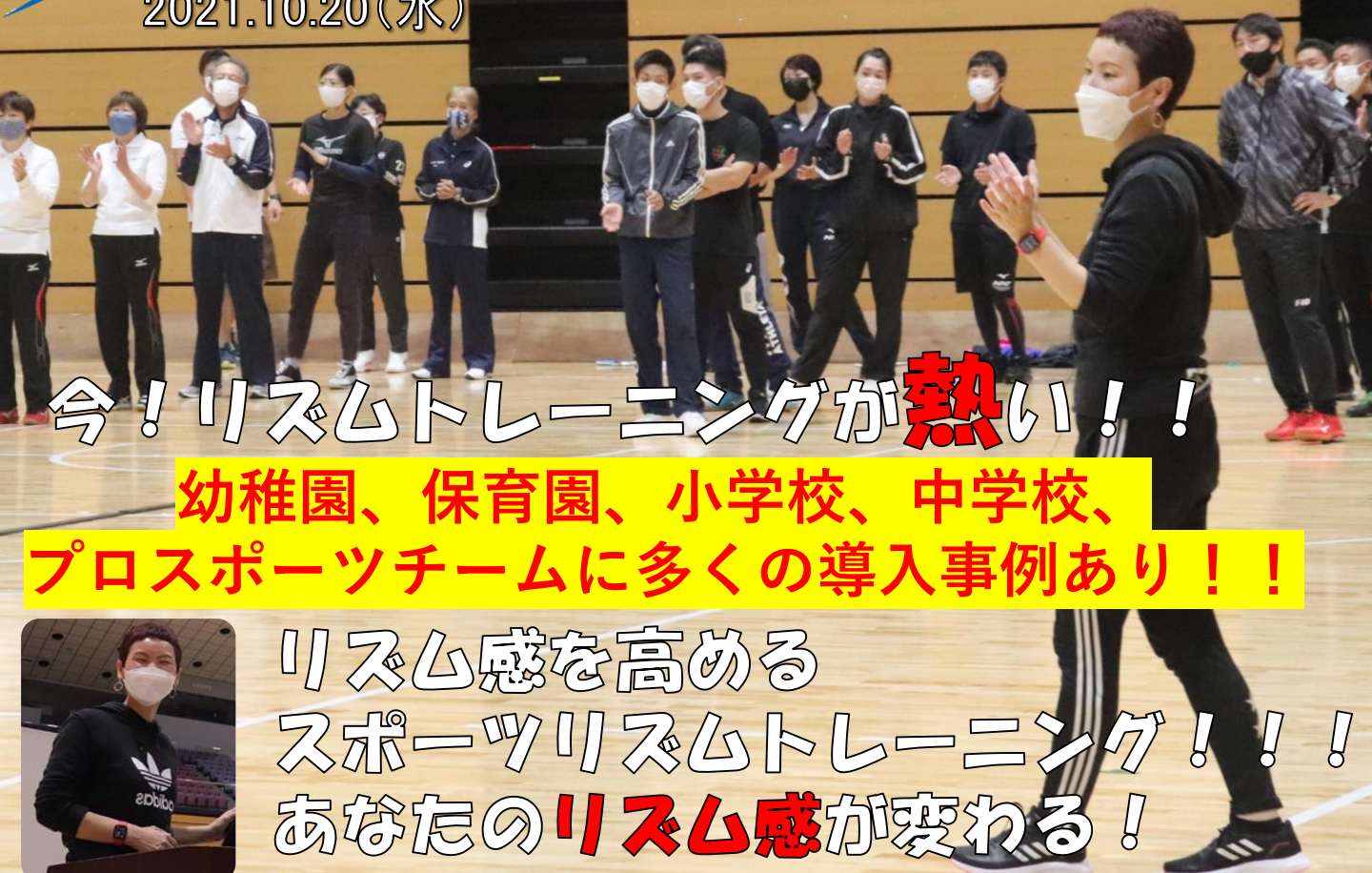


令和3年度トレーニング指導者研修会

2021.10.20(水)



今！リズムトレーニングが**熱い**！！

幼稚園、保育園、小学校、中学校、
プロスポーツチームに多くの導入事例あり！！

リズム感を高める
スポーツリズムトレーニング！！
あなたの**リズム感**が変わる！



▲講師：佐々木 倫子氏（からだ改善スタジオ 笑顔工房ふれ～る代表）



▲2人組リズムトレーニング

○リズムトレーニングの重要性とは？

他国に比べて日本人のリズム感が悪いのは、遺伝的なものではなく、
リズムに触れて体を動かす環境が少ないからである。スポーツリズム
トレーニングやリズムに合わせた運動を取り入れることによって、
老若男女問わず、**楽しみながら、運動パフォーマンスの向上とスポーツ
障害の予防**を実現できる！



▲リズムジャンプトレーニング

理由①裏拍の理解、リズムの細分化により動作を周
期的に反復させる能力と動作に強弱をつける
能力が向上する！**運動パフォーマンス向上**

理由②運動準備に関わる脳領域は、リズムを感じる
ことでスムーズに運動準備が整う！

下肢障害の予防・減少

▼本研修会のキーワード▼

「運動＝形（テクニック）×リズム」

- ・正しいフォームや十分な技術があっても形だけでは、運動にならない。
- ・正しいフォームや十分な技術を必要なタイミングで発揮できるか。
- ・自分の持っている力をどれだけ音（リズム）に合わせられるか。



▲ボールリズムトレーニング

トレーニング指導者研修会

1 目的

県民の体力の維持向上を図るために、科学的なトレーニング法を習得した指導者の養成を図る。また、学校における運動部活動指導者の指導力向上を図る。

2 主催

福岡県教育委員会 (公財) 福岡県スポーツ振興センター 福岡県体育研究所

3 期日

令和3年10月20日(水)

4 会場

福岡県立スポーツ科学情報センター メインアリーナ

5 対象

- (1) トレーニング指導者を目指す者
- (2) 生涯スポーツに関わる指導者
- (3) 各種スポーツ競技団体関係者
- (4) 教職員
- (5) アクシオンスクール講師

6 講師

からだ改善スタジオ 笑顔工房ふれ〜る代表 佐々木 倫子 氏

7 参加人数

全78名

8 内容

- (1) 『リズム感を高める』ことで身体機能のみならず、脳機能へもアプローチするスポーツリズムトレーニング」

【講義】「運動とリズム」、「リズムと脳」の関係性について知ろう！

ア スポーツリズムトレーニングとは？

- (ア) リズム感を高めることで、運動パフォーマンスを向上させる画期的なトレーニング
- (イ) 「リズム」からアプローチするまったく新しいトレーニング
- (ウ) 自分の持っている力をどれだけ音に合わせてられるかが重要
- (エ) 従来のスポーツトレーニング
 - ・筋力や心肺機能等フィジカルにアプローチするもの
 - ・姿勢やフォーム等テクニックにアプローチするもの
 - ・戦術やメンタルにアプローチするもの

イ 現代の子どもたちの問題点とは？

- (ア) 自動化が進み、便利な生活に慣れているため、自らの力のコントロールを知らない。
 - ・水道の蛇口のひねりやドアの開け閉めなど、どの程度の力を発揮すればよいかわからない。



【講師 佐々木 倫子 氏】

(イ) 昔は日常生活や遊びの中で、力の強弱のコントロールを学んでいた。

- ・現代の子どもたちに足りない日常生活や遊びでの学びをリズムトレーニングで補える。

ウ スポーツ・運動とリズム感の関係性

(ア) 「運動＝形（テクニック）×リズム」

- ・正しいフォームや十分な技術があったとしても形だけでは運動にならない。
- ・正しいフォームや十分な技術を必要なタイミング（リズム）で発揮できるかどうか。
(例) ボールをバットに当てるタイミング、相手の動きに合わせた打撃のタイミング
- ・自分の持っている力をどれだけ音に合わせられるか。

エ 幼稚園・保育園での導入事例

(ア) 幼児期運動指針（H24年文部科学省）

- ・様々な遊びを中心に、毎日合計60分以上、楽しく体を動かす。

(例) 運動会・ダンス発表会、朝の運動

(イ) 社会性を育てる

- ・見る、聞く、順番を待つ、並ぶ、友達と合わせる、動きをつくること等を学ぶ。

(ウ) 運動能力の向上

- ・幼児期からの運動能力低下を解消し、実年齢+2歳レベルへ向上。

(エ) 集中力の向上

- ・朝一番にリズムカルな運動を行うことで、心身が活性化され、その後の学習や取り組みの集中力を増すことが期待される。

オ 小・中学校での導入事例

(ア) 運動能力・パフォーマンス、認知機能の向上

- ・体育授業の準備運動、体育（ダンス）の授業内容、運動会のダンス、リズムジャンプチャレンジ、部活動の指導等で実践する。

(イ) けがの予防・減少

- ・身体をリズムカルに動かせるようになることで、脳と身体的一致や動きの緩急（筋肉の収縮と弛緩）を学習し、自らコントロールできる身体づくり。

カ 小学校の運動能力

(ア) 小学生1～6年生323名：リズムトレーニング3週間実施

- ・反復横跳び 38.2回 →42.0回 ($p < 0.001$)
- ・立ち幅跳び 143.3cm →145.1cm ($p < 0.01$)

→96%の児童がリズムトレーニングの実施を「楽しい」と回答し、短期間での運動能力の向上が確認できた。

キ 小学生の認知能力

(ア) 小学2・3年生を対象に、ジョギングとリズムジャンプ前後の数字抹消テストの結果を比較

- ・ジョギング 22.0点→23.5点 (有意差なし)
- ・リズムジャンプ 22.5点→24.7点 ($p < 0.01$)

→同じ有酸素運動だが、リズムジャンプ後の認知能力が向上。

ク 小学生の保健室利用者の変化

(ア) リズムトレーニング導入前後の保健室利用者の比較

- a 擦り傷：H26 総数 239名、H27 総数 249名
- b 切り傷：H26 総数 44名、H27 総数 25名
- c 捻挫：H26 総数 73名、H27 総数 43名
- d 打撲：H26 総数 255名、H27 総数 193名
- e 筋肉痛：H26 総数 32名、H27 総数 20名
- f やけど：H26 総数 7名、H27 総数 5名
- g 虫刺され：H26 総数 44名、H27 総数 79名
- h とげ：H26 総数 29名、H27 総数 16名

→切り傷・捻挫・打撲は3割減。

ケ 兵庫県宍粟市の取り組み例 (幼～小～中連携教育)

(ア) リズムジャンプ導入の3つの柱

- a 準備運動にリズムジャンプを取り入れることにより、運動能力向上の運動プログラムとして有効である。
- b リズムジャンプにより、運動の楽しさや喜びを味わうことができる。
- c リズム感や敏捷性を高めることにより、各種目における技術向上へと結びつけることができる。

(イ) 授業内容の改善

【改善前】ランニング、体操 (ラジオ体操など)、筋トレ、リズムなしでの授業展開

【改善後】リズムジャンプ、リズムジャンプ体操、リズムを使っでの授業展開、
体育祭でのリズムジャンプ導入

コ スポーツ現場への導入事例

(ア) プロチームから学校の部活動まで多数の現場で導入。

(実施団体例) 横浜 DeNA ベイスターズ、楽天モンキーズ、トライフープ岡山

(イ) パフォーマンスの向上

- ・裏拍の理解やリズムの細分化により、動作を周期的に反復させる能力と動作に強弱をつける能力が向上。

(ウ) 下肢障害の予防・減少

- ・運動準備に関わる脳領域は、リズムを感じることで、スムーズに運動準備が整う。

サ リズムと脳の関係性

→リズムを聴いている時、運動に関する脳の領域が関与しており、人間以外の他の動物には発達しにくい。

(ア) 運動の調整や準備をする背側運動前野・補足運動野

(イ) 運動のタイミングに関わる大脳基底核・小脳

→リズムを聴いているだけで活性化する。

→脳が運動の準備ができている状態になる。



【講義中の様子】

(2) 【実技】 ジャンプやボールを使つての運動を通して、リズムを全身で感じて動いてみよう！

ア 表拍と裏拍を感じるワーク

- ・2人1組で向き合い、一方が音楽に合わせて手拍子（表拍）し、もう一方が相手の手拍子の手と手の間に挟まれないように手を出し入れする（裏拍）ワーク。

(ア) 表拍（表拍子）：聞こえているメインの音でリズムを捉えること

(イ) 裏拍（裏拍子）：表拍と表拍をつなぐ部分でリズムを捉えること



【表拍と裏拍のワークの様子】

イ リズムジャンプ

- ・リズムジャンプにおける3つのルール

(ア) ラインを踏まない

(イ) 音のリズムに合わせる

(ウ) 合図でスタートする

- ・パージャンプ
- ・パージャンプ（バック）
- ・ダブルサイドジャンプ
- ・サイドジャンプ
- ・センター&サイドジャンプ
- ・ランジジャンプ
- ・クロスジャンプ
- ・ターンジャンプ
- ・ヒールタッチジャンプ
- ・ダブルパラレルジャンプ



【パージャンプの様子】



【パージャンプ（バック）の様子】



【サイドジャンプの様子】



【ヒールタッチジャンプの様子】

ウ ボール運動にリズムを取り入れる

- ・ 1人1球ボールを保持し、7～8名程度のグループに分かれて、各グループごとにボールを利用したリズム運動の発表会を実施した。



【発表会の様子①】



【発表会の様子②】



【発表会の様子③】



【発表会の様子④】

9 総括

本研修会は、老若男女問わず、スポーツリズムトレーニングを通して、楽しみながら運動パフォーマンスの向上とスポーツ障害の予防を周知する内容であった。

まずは、受講者にスポーツリズムトレーニングとリズム感の重要性を理解させるため、教育現場におけるリズムトレーニングの導入事例を説明し、その後リズムトレーニングの実技講習やグループワークでの意見交換を実施した。

佐々木氏は、他国に比べて日本人のリズム感が悪いのは、遺伝的なものではなく、リズムに触れて体を動かす環境が少ないからと考察し、スポーツリズムトレーニングの重要性とさらなる周知の必要性を謳った。

本研修会を通して、スポーツリズムトレーニングが福岡県に普及・振興するきっかけとなり、子どもたちの運動能力の向上や中高年世代の健康増進、競技選手の運動パフォーマンスの向上につながることを期待したい。