Unit
be your supporter
月刊
部品新聞
2011年4月
第62号
編集・発行　Unit

まねをする

トレーニング指導をする際に言葉で説明するのと同時に、見本を見せて動作理解をしてもらうことも多くあります。しかしこの見本の動作をまねをすることができない競技者も少なくありません。

どうしたらそのような動きになるのかと悩むこともあります。

まねができるということは、自分の身体を見たままの通りに、ほとんど誤差なく思った通り、素直に動かすことができる能力といえると思います。

これは技術を習得する際においても非常な重要な能力になってくるのではないでしょうか。

できないものは仕方がありません。できるようにするのが我々専門職の仕事です。

競技者側の問題

競技者側の問題としてまず考えられるのは神経系です。

本人は行っているつもりであるが、違う動きになってしまっているという残念なものです。

これは各感覚器からの入力、あるいは中枢からの出力が間違っているということがあります。

もちろん指摘をして競技者の感覚やイメージを変えさせることにより、これも修正をしてゆくことは可能です。

しかしこれを変えることもなかなか難しく、すぐに元に戻ってしまうことも多くあります。どうしても感覚に違和感があり、違和感がない動きに自然と戻そうとしてしまうからです。

そのため繰り返し指導をすることが大変重要になります。

別の問題

もう一つの問題は筋系です。

動作をまねしたくても身体が言うことを聞かないという残念なものです。

これは動作を支える筋力が不足している、意識して動かすことができない、あるいは筋柔軟性が低下しているなどの原因で、可動制限や代償動作を引き起こしているというものです。

これらの場合は負荷を軽くしたり、動作を分解して習得させたり、可動域を広げたりすることで、動作を習得できるようになります。

今まで意識できていないところを動かなければならないことも多く、どのように動かしたらいいかわからないこともよくあります。

その場合は意識できるように大きく動かすことから始め、慣れてきたら動作を必要最小限にするということをしたりします。

もちろんこの筋、神経、あるいはそのほかの問題が単独で原因になるということではなく、複合的に原因になることがほとんどです。それをどこが原因か見極め、指導をしてゆく必要があります。

指導者側の問題

一番問題になるのはまねをする元のデモンストレーションが正しくできていないということです。リフティングやそのほか様々なトレーニングで、こちらが違う動作をしてしまっているのであれば、競技者が間違ってしまっても仕方がありません。

もちろんそうしないために、我々はデモンストレーションも指導の一環として常に質を向上させなければなりません。

他にも競技者にうまく理解をさせていないことも考えられます。

一方向からだけではなく、多方向から見せることにより、全体の動作を伝えることができます。もちろんこのときに、年齢や理解度により様々な言葉を使い分けることも必要になります。

見えないものをまねする

見たものをまねすることはできても、見えないもの、つまりイメージをまねすることができなければ、トップレベルの競技者として活躍することは難しいのではないでしょうか。

体力トレーニングの中でもすべて我々が動作見本を見せるわけではありません。見せないときでも、どのような動きなのかを想像して行う能力は重要です。

それは技術トレーニングにも必ず役立ちます。技術コーチは常に新しい技術を考え出し、それに基づいて指導を行っているはずです。それをコーチとのやりとりの中でいかに自分の中でイメージを作り、そのイメージをまねすることができるか。

技術トレーニングの時だけではなく、体力トレーニングを行うときからこれらを意識してゆくことで、より効率的に競技力を向上させることができるのではないでしょうか。

まねをさせる指導ポイント

① 方向を変えて動作を見せる。
② オノマトペ（擬音語）を活用する。
③ 間違いやすい動作をあえて見せない。
④ 競技者がピンとくる言葉を探す。
⑤ 普段から体勢のイメージを持たせる。

Unit代表　澤野 博（さわの ひろし）

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部品となって競技者を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のフィジカルコーチ。NSCA CSCS、JADA DCOなども保有。
ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。
0422-34-5055(Fax兼用)、090-1999-2845 または sawano@team-unit.com

※ご不要の場合は送付を中止させていただきますので、御社名をご連絡ください。

はみだし：この欄の　元になってた　雑誌ぴあ　ついに休刊　これも流れか