

特集 スポーツリズムトレーニング

リズムを通じて運動能力を高めよう!!

日本人はリズム感が悪いと言われていますが、これは遺伝的なものではありません。リズムに触れて体を動かす環境が少ないためです。

スポーツリズムトレーニングは、軽快な音楽に合わせてさまざまな動きのパターンを学習することで、リズム感を高め運動パフォーマンスを向上することができます。動きの緩急(筋肉の収縮や弛緩)メリハリが付き、パフォーマンスの向上のみならず、けがの予防効果にも期待されています。

トレーニングというと、筋力や心肺機能などに対するものや、姿勢やフォームなどのテクニク、あるいは戦術やメンタルなどのイメージがあると思います。しかしこのスポーツリズムトレーニングは「リズム」からアプローチして「リズム感」を高めることで、運動能力を向上させる全く新しいトレーニングなのです。

この効果から、プロ野球チーム「横浜DeNAベイスターズ」のほか、他のスポーツチームや、高校・大学の部活動でもスポーツリズムトレーニングをウォーミングアップや練習プログラムに取り入れています。

総合的な運動センスを身に付けよう!

～「スポーツリズムトレーニング」どのような動きがあるか～

軽快な音楽でテンポの速さに合わせて、障害物をまたいだり・よけたり、ラインをジャンプしたり・ステップを踏んだりします。

初心者①
クロスジャンプ

リズムを
楽しもう!



音楽に動きを合わせる

注意するもの

軽快な音楽、テープ(できれば5㎝程度の厚みがあるもの)や一本のラインが引ける(書ける)もの
ラインを踏まない

Enjoy the rhythm!



競技スポーツでの活用

日本体育大学ラグビー部(男子)は、平成29年2月から主に練習や試合前のウォーミングアップのプログラムとして行っています。

- 1 下腿の強化となり痙攣(けいれん)を予防
- 2 プレーヤー間の連動性の意識を向上
- 3 音楽効果による集中力モチベーションの向上

この三点を期待して導入しています。チームを率いる秋廣(あきひろ)ヘッドコーチは「試合後半に発生が多い下腿の痙攣数は、昨シーズンよりも大幅に減少している。また、リズムジャンプに使用する曲目は学生が主体となって選択しているため、ウォーミングアップでモチベーションを向上するのに役立つという点だ」とのことです。



リズムトレーニングピラミッド

幼児もプロアスリートも同じ動きからトレーニング開始!

●種目別トレーニング

種目特有の動きや必要とされる能力を、さまざまなリズムで学習しプレーの幅を広げる。(競技選手・部活動)

●リズムサーキット

ジャンプ運動をペースにしながら、ミニハードル、コーン、ボール、跳び箱などを使い、より実践的な動きの中でリズムを学習する。(競技選手・部活動・授業)

●リズムジャンプ

音楽に合わせてさまざまなジャンプ運動を行う。リズム感や敏捷性を身につける基本的な運動。リズムを変えたり、回転動作を加えることで難易度をコントロールできる。(授業・運動遊び)

■幼児期

運動能力	週2～3回。半年取り組むことで実年齢+2歳程度の運動能力に!
社会性	動きを見る。指示を聞く。順番を待つ。友達と動きを合わせる。などの幼児期に育みたい社会性が高まります。
自己肯定感	「できた!」という喜びは幼児の自己肯定感を高め、何にでも自信をもって取り組めるようになります。

■青少年期

中学校・高校では、平成24年度から「ダンス」が必修化されました。リズム感を高めるリズムジャンプは、ダンスの導入運動やトレーニング色もあるので、抵抗なく取り組むことができます。

怪我をしにくい体に	リズムトレーニングは日本臨床整形外科学会より、障害予防トレーニングに認定されています。
集中できる脳を作る	リズムジャンプの「楽しさ」に加え、「ラインを踏まない」、「リズムに合わせる」、「動作を制御する」という課題は脳を刺激し、運動後より良い集中状態へと導きます。
児童の特性理解	リズムジャンプで見られる行動パターンと、教室での行動パターンは大変類似しています。そのため、早い段階で児童の特性を掴むことができ、教育に生かれます。

資料提供:一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会

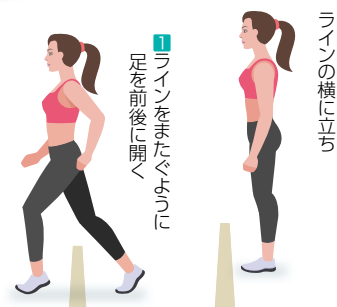
そこで今回は、音楽に合わせて楽しみながらトレーニングができる「スポーツリズムトレーニング」を紹介します。

①スポーツ選手のパフォーマンス向上
②子供の運動能力向上

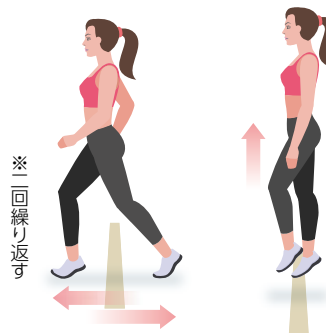
①音楽リズムの緩急で動きの緩急を誘導する
②さまざまなリズムパターンを学習する

初心者②ランジジャンプ

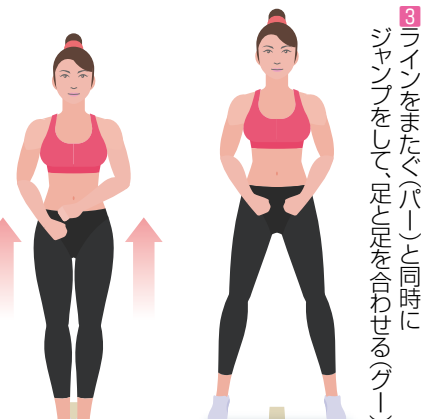
リズムを
楽しもう!



②ジャンプをしながら、前後を入れ替え横移動
①②を繰り返す



チャレンジ①片足ステップフットタッチ



①②ラインの片方へ1歩ずつ(ケンケン)



Let's challenge!



チャレンジ②肩リズム4拍子

※一回繰り返す



ラインを中心にジャンプしながら前に進むと共に、

小学校での取り組み事例

スポーツリズムトレーニングは、子どもたちが楽しみながら「体力の向上」と「けがの予防」が期待できる運動プログラムです。ここでは小学校での取り組み事例をご紹介します。

横浜市立港北小学校では、平成29年6月からスポーツリズムトレーニングのリズムジャンプを導入し、現在も継続実施中です。導入のきっかけは、児童の転倒によるけがの発生件数が多いことでした。これを憂慮（ゆうりょ）した養護教諭の中野先生が、けが予防を目指した手段として「リズムジャンプ」に着目しました。

まず、リズムジャンプのプログラムの導入にあたり、港北小学校と横浜市体育協会が連携して学校保健委員会や学年ごとに体験指導を実施しました。また、教員を対象としたプログラム指導の研修会も実施し、児童・教員がプログラムの特性等について理解を図ることから始め、継続して実施できるような体制づくりをしました。

リズムジャンプの運動プログラムは、全学年において、主に体育の授業や休み時間などを中心に継続して実施し、秋の運動会においても準備運動の一環として取り組みました。

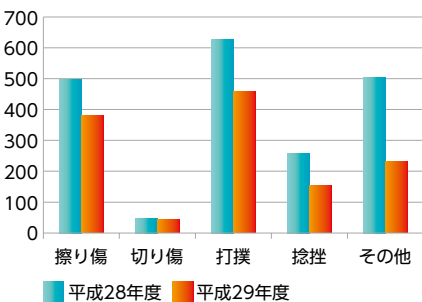


中野先生
(横浜市立港北小学校養護教諭)

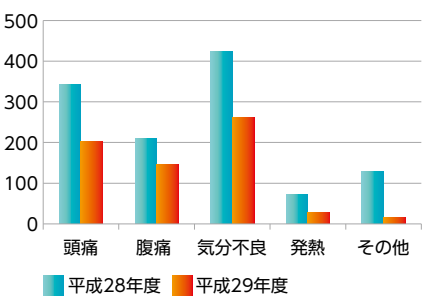
「リズムジャンプに参加している子どもたちは、いつも笑顔にあふれ、音楽に合わせて楽しくジャンプを実施しています。また、リズムジャンプが終わった後も、生き生きとした表情で教室に戻っていく姿が見られます」

港北小学校では、このリズムジャンプをスタートした平成29年6月から現在に至るまで、保健室の利用状況に大きな変化が起きている。これがリズムジャンプの影響であるのか、とらえることはできませんが、結果として、保健室を利用する児童が前年度同期と比較して、この9カ月間に1,200人以上（約40%）も減少しています。特に、ねん挫や打撲の受傷で児童が保健室を訪れる人数が大きく減少し、病気では頭痛や発熱に加え、気分不良といった内容が大きく減少している結果が出ています。

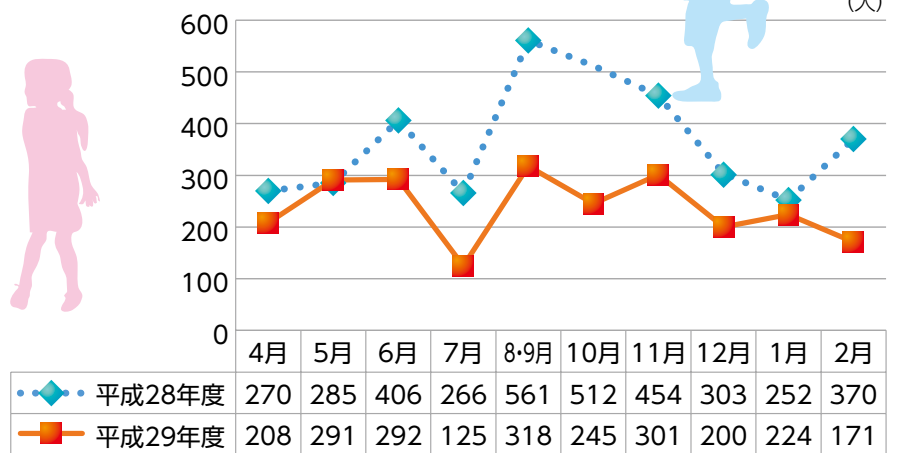
■けがの種類別



■病気の種類別



■けが・病気で保健室にきた児童の人数



スポーツ障害の予防につながるスポーツリズムトレーニング



横浜市整形外科医会 岩間 徹 医師

「近年、子どものスポーツ障害の発生が増えている。この事に、横浜市整形外科医会の岩間徹医師は、強い危機感を抱き、その原因を「幼児期や幼少期の身体運動を伴う遊びの体験が乏しく、体の使い方がぎこちないままスポーツ競技の習い事を始め、そのスポーツの持つ特有な動作を（反復）やりすぎてしまう傾向にあること」と提言しています。」

そこで、子どものスポーツ障害を減少させるために次の四つの必要性をあげています。

- ① 良いイメージ（感覚）を持って運動ができる
- ② 股関節がしなやかに動かせる
- ③ コア（体幹）が安定している
- ④ リズミカルに体を動かせる

この四つの要素をすべて含んでいる運動プログラムとして、このスポーツリズムトレーニングを推奨しています。また、2015年に日本臨床整形外科学会において「子どものスポーツ障害予防に有効」として推薦プログラムに認定されました。

岩間医師は、「リズムに乗って楽しく体を動かすことで、子どもたちのスポーツ障害の減少が期待できるこのスポーツリズムトレーニングを広く普及することができれば」と話しています。



©YDB

プロスポーツチーム

「横浜DeNAベイスターズ」のセカンドアップ

スポーツリズムトレーニングは子どもからアスリートまで幅広く活用できるプログラムです。我ら地元のプロ野球チーム、『横浜DeNAベイスターズ』もスポーツリズムトレーニングを導入しています。スポーツリズムトレーニングを導入した理由や効果について、横浜DeNAベイスターズストレーナーの四角純哉さんにお話を伺いました。

スポーツリズムトレーニングはどのような活用していますか？

横浜DeNAベイスターズでは、主に試合前のウォーミングアップ（セカンドアップ）にスポーツリズムトレーニングのリズムジャンプを導入しています。

導入したきっかけは？

2年前にプロ野球12球団のトレーナー研修会の中で、スポーツリズムトレーニングの紹介があり、その効果に着目した横浜DeNAベイスターズのトレーナー間で「ぜひ、実施してみよう」と話がまとまりました。

どのような方法で実施していますか？

試合開始の約1時間前に実施しています。その理由は、「音楽に合わせたダンスに近い動きは、試合前の集中力を高めるのに効果的であるプログラム」だからです。

リズムジャンプは、次のステップの直前に指示しています。これは瞬時に認識して動作に移す、という野球選手に求められる対応力を高める要素も含まれています。

プログラムを取り組んだ時の選手の反応は？

リズムジャンプはプロ野球選手でも楽しく行えるプログラムのようで、選手の中には体幹トレーニングやチューブトレーニングにリズムを加える

など、選手自らアレンジしてトレーニングを実施している選手もいます。

プロのトレーナーからみて、リズムジャンプの良さは？

リズムジャンプは楽しみながら体幹をトレーニングできることがメリットです。子どもにとっては継続しやすく、その結果、パフォーマンスの向上が期待できるのではないかと推測しています。

四角さんからのメッセージ

「横浜DeNAベイスターズでは、試合前のウォーミングアップ（セカンドアップ）でリズムジャンプを行います。横浜スタジアムでご覧になることができますので、早めに球場に足を運んでいただき、選手に温かい声援を送ってください。そうしていただくと選手のモチベーションが更にアップします」

試合観戦で実際の選手が行うリズムジャンプに大きな声援を送り、選手と一体となって横浜DeNAベイスターズを盛り上げましょう。



横浜DeNAベイスターズストレーナー 四角 純哉 さん

スポーツリズムトレーニングをやってみよう！

横浜市体育協会では、スポーツリズムトレーニング協会、横浜市整形外科医会の3者間で、このスポーツリズムトレーニングを推進して、さまざま



な団体やスポーツ指導者、学校の教諭の方などと連携を図り、サポートを進めています。

スポーツリズムトレーニングに関する問い合わせ先は、公益財団法人 横浜市体育協会
TEL: 045-640-0014

心が動く。 そんなイベントを仕掛けていきます。

イベント・ソリューション・パートナー

セレスポ

株式会社セレスポ 横浜支店

〒222-0033 横浜市港北区新横浜 3-2-6 VORT 新横浜 9F TEL:045-473-2555

