

運動を楽しく！

ビジョントレーニングという新たな道

-主催-
あすなろジュニア
ソフトテニスクラブ

編集後記

ビジョントレーニングは、運動を楽しみたいと思える子どもが増える1つのツールと私は考える。色々な人々にこのイベントに参加してもらい、未来の選手育成に繋がってほしい。

令和四年七月三十一日(日)、青森県武道館にて「目と身体のトレーニング学習会」が開催された。このイベントは、地域のテニスクラブ、あすなろジュニアソフトテニスクラブ代表の宮原 隼也さんが主催した、弘前市民参加型まちづくり1%システム採択事業の一つである。

学習会は15分程度の講義と実際の体験学習に分かれており、前半の講義では、ビジョントレーニングについての解説、そして座ってできるビジョントレーニングの体験を行った。



実際の講義の様子

ビジョントレーニングとは？

ビジョントレーニングとは、目標物を目で正確に捉え、目からの情報を脳で処理し、素早く正確に体を動かして反応する機能を高めるトレーニングのことである。俊敏性、瞬発力は運動をする上で欠かせない要素であり、このトレーニングを効いいうちから継続的に行うことで、必ず身体能力の向上に繋がるとのことだ。

今回の学習会ではビジョントレーニングの他に、体を動かす上で重要な身体感覚を整え、身体操作能力を高める体軸体操、体のクロスポイント(みぞおちやそけい部、膝裏など)を意識し筋肉を解す、伸ばす、動かすなどを行う10秒アクションというトレーニングも行った。

事前の講義では、これら3つのトレーニングを分かりやすく解説しており、後の体験学習では、効果を実感しながらトレーニングに取り組みることができる。座ってできるトレーニングはカードなどを使っており、自宅でもできるような手軽なものが多いように感じた。



ビニール袋を使ったビジョントレーニング

様々な種類のトレーニング 「また参加したい」

講義が終わり、参加者は武道館内の補助競技場へ。最初はリズムに合わせてジャンプするウォーミングアップから。ジャンプの中にも色々な動きを採り入れており、工夫が見られた。

ウォーミングアップで体が温まったから、いよいよビジョントレーニングの開始である。

羽根、ビニール袋、おもちゃの剣など、使われた物は家庭で用意しやすい物ばかりだった。写真のビジョントレーニングは2人組で行うもので、ビニール袋を上から落とす、それをキャッチするというものだ。必要なのはビニール袋だけだったので、私も自宅で実践してみた。なかなか難しく、それでも10回やって5回袋をキャッチすることができた。確かに、これは瞬発力が鍛えられる。そして私が一番面白かったのは、色が名前が書かれたカードを見て、その色と同じ輪の中に入るというものだ。中には「あか」といったように、文字と文字を塗りつぶしている色が違うものもあり、とても面白かった。

その後は体軸を意識したダッシュ・ジャンプトレーニング、そして体軸体操を行った。参加者の顔には笑顔が浮かんでいた。

イベント終了後、参加者に感想を聞いてみたところ、「楽しかった」、「家庭でもできるものが多かった」、「家でもやってみようと思う」、「このようなイベントがあったらまた参加したい」という声が多くあつた。

新たな取り組み

このイベントを主催した宮原さんは、開催した理由について、「運動音痴に悩む子どもを減らし、幅広い人たちに自分ができることを増やしてもらいたい」と語る。そして今後は自分から保育園などの施設に出向き、遠いためイベントに参加できない子ども達にも、自分が持つ知識を広めていきたいという。

ビジョントレーニングは大人子ども問わず効果がある。興味がある方は、親子で参加してみたいかがだろうか。