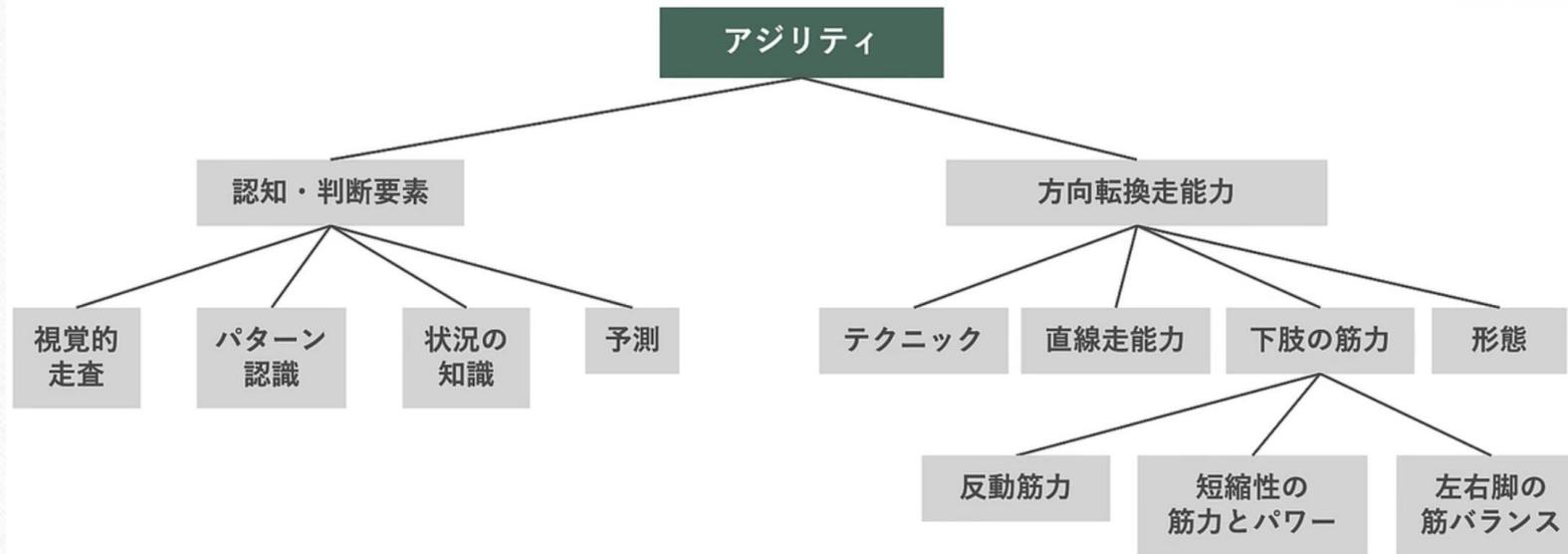


# リアクティブな運動課題

---

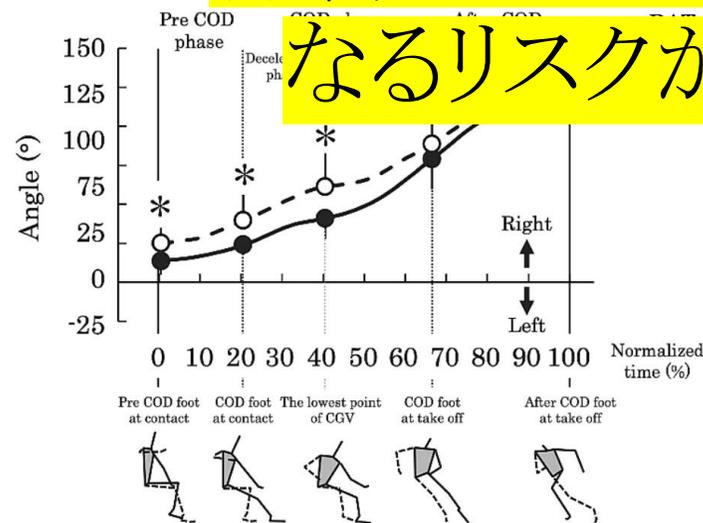
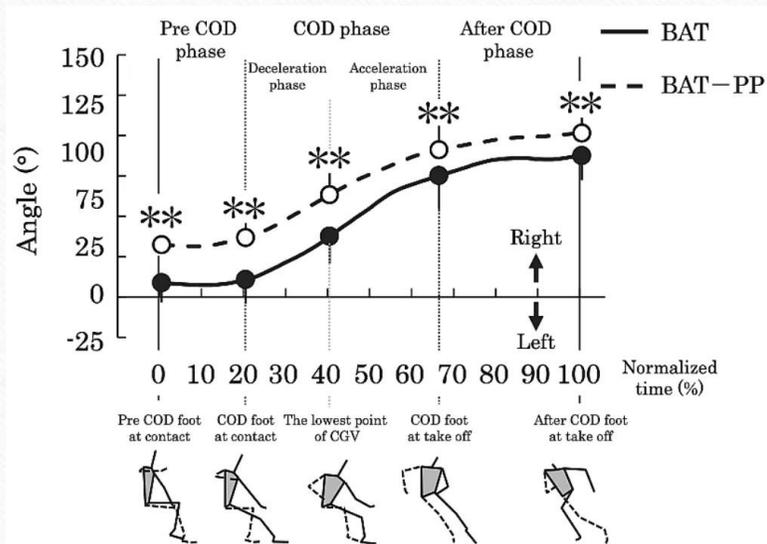
# アジリティに関連する要素



アジリティのパフォーマンスを高めるために  
階層構造を理解して、どの要素に対するトレーニングかを明確にする。

# 反応要素を取り入れたアジリティ

練習のための練習に  
なるリスクがある。



認知のあり/なしによって方向転換時の体幹の角度が異なり  
認知なしの条件ばかりの練習では不十分である可能性がある。

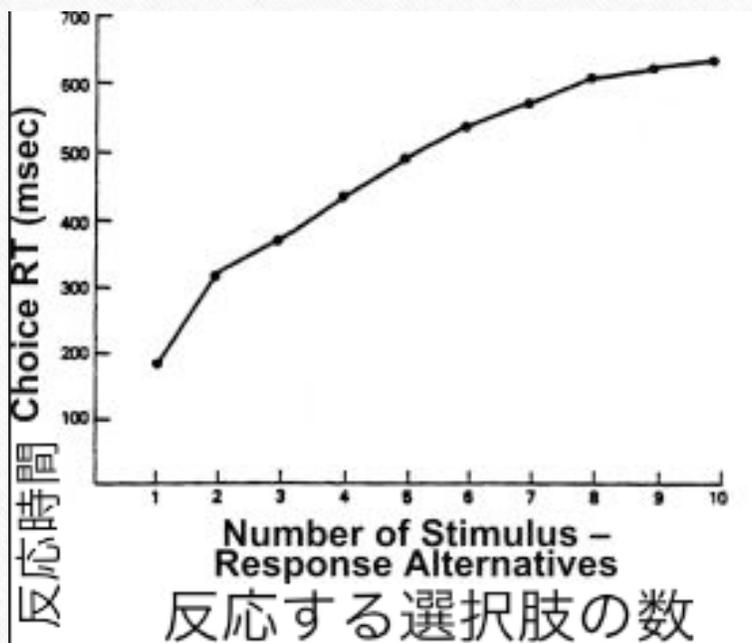
# 陸上競技のスタート



- スタートシグナルのあり/なしで、その後のスタートの動作が変わることがある。

外部からの刺激も必要

# ヒックの法則



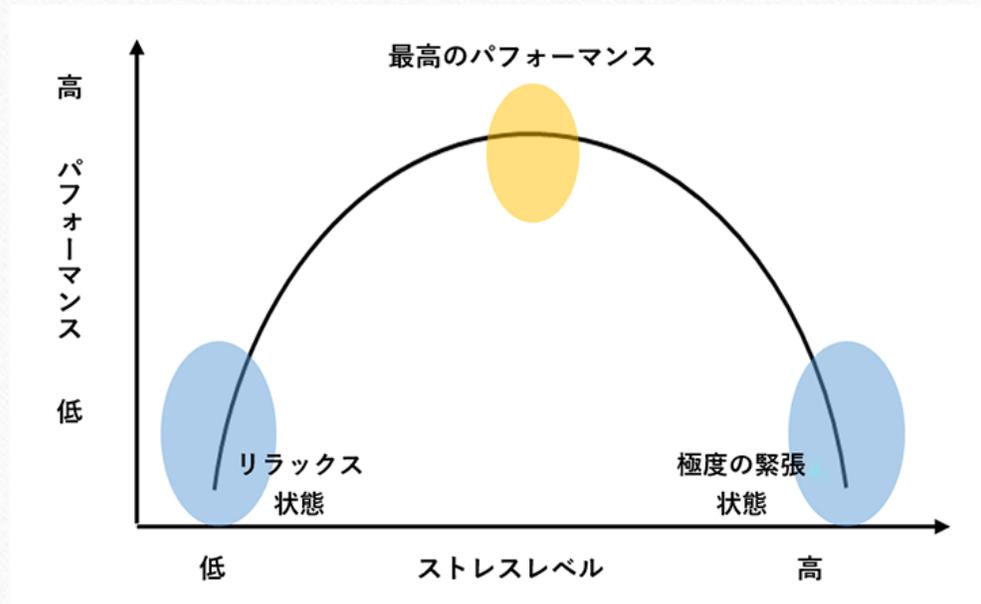
- 選択肢が増えると相手が藩のするまでにかかる時間が遅くなる。

(例)サッカー

フェイントや球種など選択肢を多く持つと選択反応時間を遅らせられる。

相手にベストなパフォーマンスを發揮させない。

# 覚醒水準とパフォーマンス



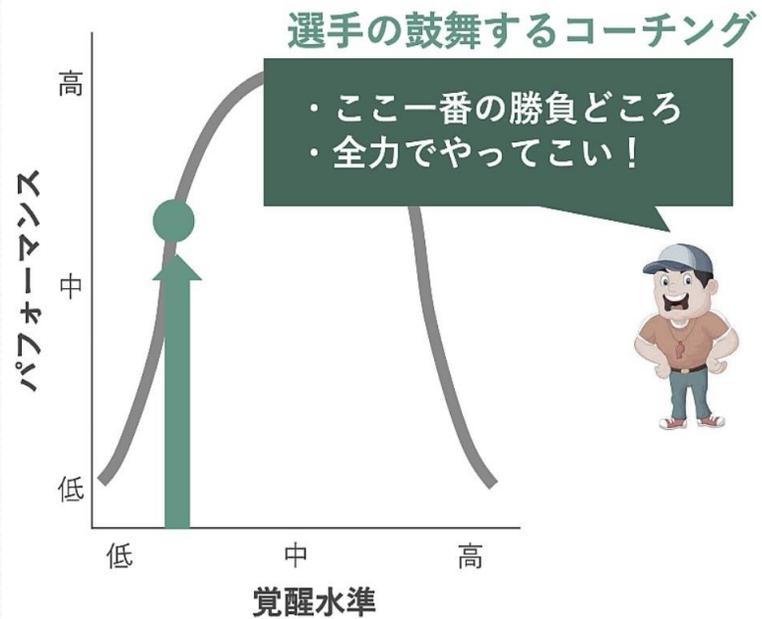
## 〈逆U字原理〉

覚醒のパフォーマンスは、覚醒水準が中程度の時にピークに達し、覚醒水準が高すぎる(低すぎる)と、パフォーマンスは低下する。

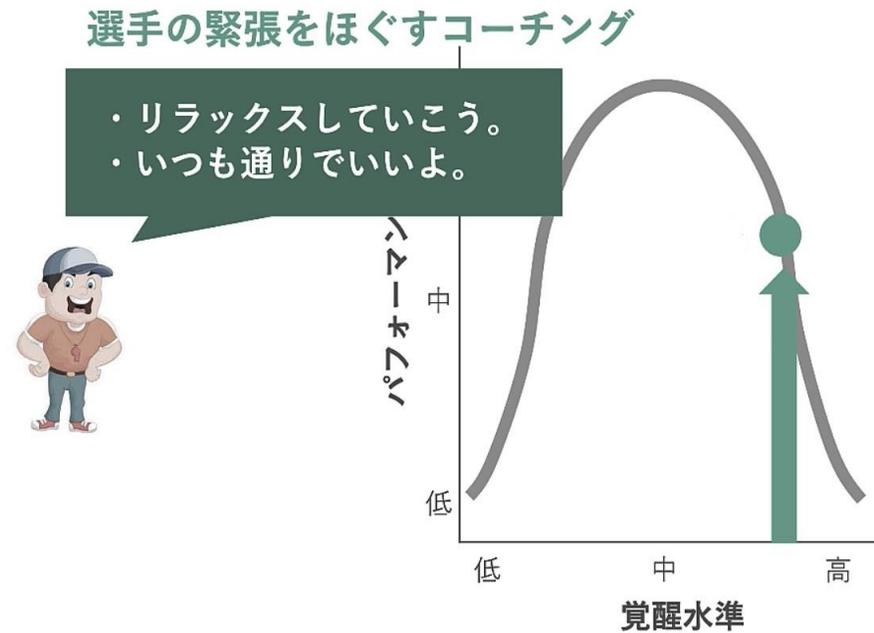
**適度な緊張が大事**

# 覚醒水準ごとのコーチング

## 覚醒水準が低すぎる場合



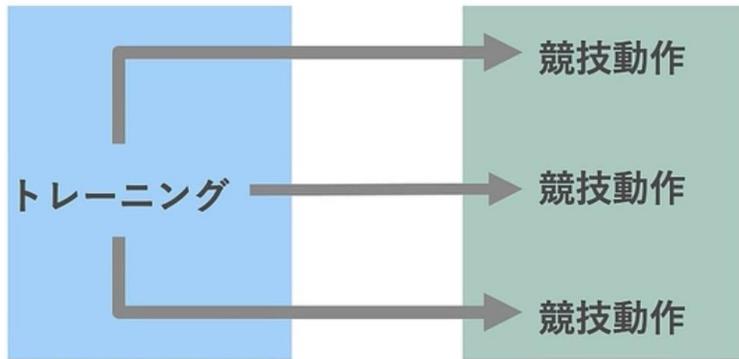
## 覚醒水準が高すぎる場合



# トレーニングと転移

## トレーニングと競技動作を別に捉える方法

一般から専門運動への転移

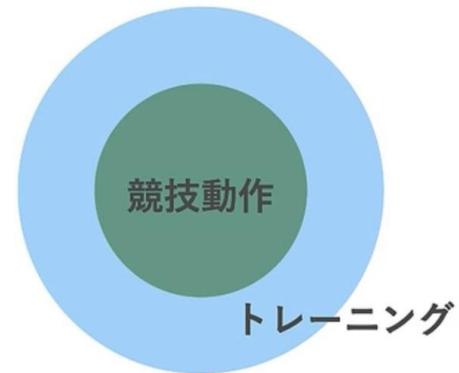


メリット：各要素を高めやすい

デメリット：競技への転移が必要（困難）

## 競技動作に対して抵抗をかける方法

専門運動を派生（負荷）させて一般へ



メリット：競技への転移が比較的容易

デメリット：各要素を高められるのか疑問