



ももち体育館 施設だより



前期スポーツ教室参加者募集中!!

ももち体育館では、スポーツ教室を開催しています。
現在、定員に達していない教室は先着順で追加募集を行っています！
気になる！という方は、見学や体験参加もできますよ(^_^)

※体験は各教室1回500円です。(1回限り)



★全教室共通★[申し込み方法] 電話もしくは来館にて申込み

- ・先着順で定員になり次第、募集を終了します。
- ・開催中の教室の参加料は回数割りです。
- ・定員の空き状況など、お気軽にお問い合わせください。



パンフレットは2階ロビーに設置しております。
詳細やご不明な点はスタッフまでお声掛けください。



4月20日（月）は定期休館日です

<トレーニング・健康豆知識講座>

視覚と動作の関係について

人は何をどう見て、どう判断しどう身体を動かしているのでしょうか。

見る→脳で意味を判断する→どの動きかを決める→筋肉に指令を出す→実際に動く→動きながら修正する
これが、一連の視覚から動作に繋げる動作です。この一連の流れの一番最初の入り口が視覚です。
今回は視覚が及ぼす動作への影響について解説します。

例えばボールが取れない人がいたとしてこの時の原因は1つではありません。

ボールをしっかりと見られていないのか。見えてはいるけど、距離感の判断が遅いのか。判断はできているけど、足が出ないのか。足は出るけど、手とのタイミングがずれているのか。外から見ると全部「取れない」で同じです。

しかし、中身はそれぞれで違います。ここを分けて見られるようになるのが、「視覚と動作の関係を学ぶ」ことです。

例えば、相手の動きの変化を見る、ボールの軌道を見る、段差や障害物を見る、周囲の人の位置を見る、足元と進行方向を切り替えて見る。こうした動きは動作の準備につながります。

赤を見たら止まる、合図を見たら右へ動く、相手の肩が動いたら避ける、足元の不安定さを見たら重心を調整する

このように、人は「見たあとに動く」のではなく、見た情報をもとに動きを作っているわけです。

立ったまま目で見ると、歩きながら見ると、走りながら見ると、方向を変えながら見るのでは、難しさが全く違います。

「視覚と動作の関係」は、目そのものの機能だけを見る話ではなく、見た情報を体でどう使うかを見る話です。

もっと分かりやすく言うと、うまく動ける人は、うまく見ていることが多い

うまく動けない人は、見る・判断する・動くのどこかがずれていることが多いです。

ももち体育館では、X(旧Twitter)を開設しております。

ももち体育館の情報を更新していきますので、チェックしていただきフォローよろしくお願いします。



ももち体育館 X リンクはコチラ↓

