

こどもも大人も脳力&能力アップ! コーディネーショントレーニング

令和元年
札幌開催



子どもから大人まで多世代で楽しく取り組める運動です。
普段使わない脳神経に刺激を与えることで体が軽くなったり、動きが覚えやすくなる効果が報告されています。

荒木 秀夫 氏 (JACOT理事長・徳島大学名誉教授) が考案した理論と実践法で、幼児の運動遊びや小学校・中学校・高校での体育・部活動での導入や放課後教室でも活用されており、**体力・運動能力**の向上、**ケガ**の減少、**姿勢**の改善や**集中力・やる気**の変化が報告されています。また、総合型地域SCでは学校への出前授業や介護予防教室で取り入れられています。



「ガッテン」「おしゃれイズム」でも紹介!

初めて体験される方にオススメ!

Basic Co-ordination 入門講座 (90分)

8月24日(土) 15:00~16:30

8月25日(日) 10:00~11:30

会場: 中島体育センター (札幌市中央区中島公園)

対象: 18歳以上の方 30名程

講師: 菅野 映 (JACOT副理事長・事務局長)
熊耳 雅美 (JACOT認定指導員)

内容: くの子運動、Sの子運動などの基本的なトレーニングの体験

受講料: 1,000円 (当日受付にてお支払いください)

現場で実践したい方にオススメ!

Basic Co-ordination 実践講座 (3時間)

8月25日(日)

13:00~16:00



会場: 中島体育センター (札幌市中央区中島公園)

対象: 18歳以上の方 30名程

講師: 菅野 映 (JACOT副理事長・事務局長)
熊耳 雅美 (JACOT認定指導員)

内容: 基礎理論と実践事例、ラディアンやボールを使ったトレーニングなど

受講料: 3,000円 (当日受付にてお支払いください)

JACOT認定ライセンス (開催予定) 1dayセミナー&eラーニング講座

11月4日(月) 9:00~17:00 鷹栖町

11月24日(日) 9:00~17:00 津別町

【講師】 荒木 秀夫 (JACOT理事長・徳島大学名誉教授)

【内容】 コーディネーションの実践と指導法

申込方法

下記URLまたはQRコードよりお申込み下さい。

<https://pro.form-mailer.jp/fms/9af0842a3457>

- ・受付は開始時間の15分前から開始となります。
- ・都合により会場・時間・講師・内容等が変更となる場合がございます。予めご了承下さい。



特定非営利活動法人

日本コーディネーショントレーニング協会 (JACOT)

〒134-0084 東京都江戸川区東葛西6-4-10-201 TEL&FAX 03-6456-0139

HP <https://jacot.jp> Facebook <https://www.facebook.com/npo.jacot>



