

全国で話題の運動学習能力を高める指導法です！

コーディネーショントレーニングを

学ぶ会 in 鷹栖



平成29年4月22日(土) 9:00~12:30

会場：鷹栖町総合体育館（鷹栖町南2条4丁目 TEL：0166-87-4291）

対象者：18歳以上の方、学校・幼稚園・保育園関係者など（運動の指導に携わる方、興味がある方）

内容：コーディネーショントレーニングの講義・実技及び全国の取り組み事例

定員：40名（定員になり次第締め切りとさせていただきます。予めご了承下さい。）

講師：NPO法人日本コーディネーショントレーニング協会(JACOT)公認講師

持ち物：運動ができる服装、飲み物、タオル、筆記用具、室内シューズ等

「コーディネーションってどんなトレーニング？」

縄跳びやキャッチボールなど運動やスポーツの技術を教えるとき、どういう順番で教えればいいのか？どの子にも共通して効果的な方法はないものか？と大人なら一度は考えたことがあるかと思います。その答えの一つがコーディネーショントレーニングの理論を学べば見えてくるかもしれません。キーワードは「体幹」と「平衡」。コーディネーショントレーニングでは「運動神経を良くする」といった運動の巧緻性を高めるだけでなく、「運動の発生」の順番に沿って脳と身体に刺激を与えていくことで、「運動学習能力」を高めることを最大の目的としています。運動学習能力が高まるとは…これまで出来なかった事や、何度も反復練習して習得していた技術を、たった数回の練習だけで学習できるといった状態のことです。ひと昔は当たり前だったような縄の回し方、跳び方を教えなくても、ほとんどの子が縄跳びが出来るといったことが現代の子どもたちにも自然と起きてきます。

その他の効果や取り組み事例、参加者アンケートについては裏面をご覧ください。



【お申込方法】 鷹栖町の方：無料

下記の申込み用紙の必要事項を記入の上、
電話・FAXまたはEメールでお申し込み下さい。

申込先：鷹栖町教育委員会 体育振興係

TEL：0166-87-2028

FAX：0166-87-2850

Eメール：kyouiku2@town.takasu.hokkaido.jp

鷹栖町以外からのご参加の方：無料

NPO法人JACOTまで右のQRコードまたは
下記URLにてお申込み下さい。

鷹栖町内の方が優先となりますので、予めご了承
ください。※若干名・学校教育関係者 優先

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



主催：鷹栖町コーディネーショントレーニング実践研究会 共催：NPO法人日本コーディネーショントレーニング協会(JACOT)

共催：鷹栖町教育委員会

学ぶ会に参加した方のアンケート



目標とすることが直接できるように練習していくのではなく、体の動きを学ぶことで間接的に目標とすることができるようになる。このトレーニングによって、コーディネーションという適応力が様々な場面で発揮されるようになるのだらうなと思いました。（20代・女性）



子どもから大人まで楽しく、無理なく実践できる最高のトレーニングだと思います。あらゆる運動・スポーツに共通している、このトレーニングを学べば運動能力が確実に上がると思います。また、集中力が欠けている現在の子どもたちに教えてあげたいと思います。（30代・女性）