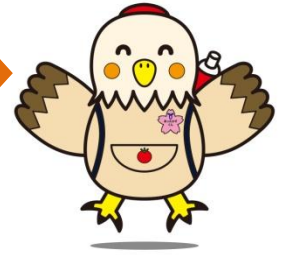


全国で話題の運動学習能力を高める指導法です！

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11月24日(金) 16:00~19:00

会場：鷹栖町 B&G 海洋センター（鷹栖町北野西4条2丁目6-1 TEL：0166-87-4312）
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：30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：kyouiku5@town.takasu.lg.jp

鷹栖町以外からのご参加の方：千円

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
<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)

後援：鷹栖町教育委員会

申込み用紙 ※鷹栖町の方(勤務含む)専用です(直接鷹栖町教育委員会にお持ちいただいても構いません)

ふりがな氏名				住所	
性別	男・女	年齢			
TEL				E-mail	
職業(勤務先)				主な指導経歴	

*ご記入いただいた個人情報は本講習に関する案内・本人確認のみに使用させていただきます。*本講習会の内容は、写真・ビデオ等での撮影・録音をすることができません。

最近の実践研究では、小学生が（体育授業・放課後で）短期間のコーディネーショントレーニングを行った結果、体力運動能力の向上とともに、集中力・主体性・意欲など生活行動上での変化や、脳の認知機能や行動抑制機能への効果が示されました。さらに若者の職業訓練としての看護教育分野でも研究が行われ、その成果が出ております。

《東京都教育庁がコーディネーショントレーニングの全校実施を明文化》

東京都では、平成 25 年度に行政施策でコーディネーショントレーニングを明文化し、全公立学校への導入を決定しました。今年度はコーディネーショントレーニングの取り組みを地域へ発信する「地域拠点校」を 50 校指定し、取り組みを進めています。平成 28 年 1 月には「アクティブプラン to 2020」-総合的な子供の基礎体力向上方策(第 3 次推進計画)-にて、優れた実践の普及の具体的な取り組みとして、コーディネーショントレーニングを挙げています。



「総合的な子供の基礎体力向上方策（第 2 次推進計画）」 H25 年 2 月

具体的な取組 <http://www.metro.tokyo.jp/INET/OSHIRASE/2013/02/20n2l700.htm>

「脳と体を調整するコーディネーショントレーニングの全校実施」ほか

「アクティブプラン to 2020」-総合的な子供の基礎体力向上方策(第 3 次推進計画)- H28 年 1 月

具体的な取組 <http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/pickup/activeplan.htm>

「コーディネーショントレーニングの普及」ほか

学ぶ会に参加した方のアンケート



自分がやるのと、対象者にさせることのギャップに迷いながら仕事をしていましたが、「待つ心」という言葉を聞いて肩の荷が軽くなりました。型にはめることばかり考えず、やろうとする姿勢を見て、待つ心、気持ちを持って仕事をしていきたいと思えます。（40 代・男性）



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で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ど思いました。（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えます。（30 代・女性）



体幹を鍛えることが、体力だけでなく、脳の発達に必要なことだと知りました。手取り足取り教えるのではなく、ヒントを与え自分で考えさせることの大切さを知りました。（30 代・女性）



がむしゃらに練習させるのではなく、脳神経系を刺激するという理論をもって指導することに感銘を受けました。まずは第一段階である平衡能力を高めていこうと思います。今後はライセンスを取りさらに理論のもと子どもたちの為に研鑽を積んで行きたいです。（40 代・男性）



協会が行政機関と連携してコーディネーショントレーニングの普及を推進していることや子どもが小さいうちから取り入れることの重要性が分かりました。地元でも広がっていくことを願います。（50 代・男性）

