

夏休み体験会

脳と神経を刺激するトレーニングで  
能力アップ!動きの質を高めよう!!

# コーディネーション トレーニング体験会

参加費  
無料

# 8月20日(日)

長岡市市民体育館

3つの対象別クラスで開催 (各回20名程度)

先着順・QRで申込受付  
7月28日から受付開始!

- (1) 9:10~10:00 年中・年長 運動遊びで動く喜びを感じよう!
- (2) 10:10~11:00 小学1年生~4年生 多様な動きを仲間と楽しもう!!
- (3) 11:10~12:00 小学5年生~中学生 動きのキレと感受性を高めよう!!

【講師】JACOT副理事長・認定講師 菅野 映 / JACOT認定指導員 佐藤 直紀



## ? コーディネーショントレーニングとは

JACOTで展開しているコーディネーショントレーニングは、荒木秀夫理事長(徳島大学名誉教授)が脳科学や認知科学、運動生理学の知見から考案した理論に基づき実践している運動法です。運動や神経の発達の順番に、脳と心と身体に刺激を与えることで、運動の学習能力を高めます。幼児期から高齢期まで様々な効果が報告されて「ガッテン!」「WBS」などテレビでも紹介!導入した園・学校からは体力・運動能力の向上、意欲・集中力の変化、姿勢の改善、ケガの減少等が報告されています。



主催: 長岡地域定住自立圏スポーツ振興部会(長岡市・小千谷市・見附市・出雲崎町)

主管: 公益財団法人長岡市スポーツ協会 協力: 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)

短期教室(全8回)

新潟で初開催! JACOT

# コーディネーション道場®

10月1日(日)~11月26日(日)

参加者  
大募集

- 日 程 ①10/1、②10/15、③10/22、④10/29、  
⑤11/5、⑥11/12、⑦11/19、⑧11/26
- 会 場 千手コミュニティセンター(①⑧回目)  
長岡市市民体育館(②~⑦回目) ※いずれも駐車場あり
- 講 師 日本コーディネーショントレーニング協会(JACOT)  
副理事長・認定講師 菅野 映 / 認定指導員 佐藤 直紀
- 参 加 料 8,000円(保険料含む)を初回受付でお支払いください。
- 注意事項 ※原則全8回とも参加可能な方が対象となります。 ※①⑧回目は体力測定を実施します。  
※各クラスとも定員20名程度。 ※受付は、それぞれの開始時間の15分前から行います。



先着順・QRで申込  
8月20日受付開始!

## 楽しみながら体力向上! 集中力や意欲が高まるプログラム

年中・年長クラス



9:10~10:00

くの字運動やSの字運動  
スパイダー鬼で楽しもう!

小1~小4クラス



10:10~11:00

ラディアン、ジャングル鬼で  
仲間と一緒に体力アップ!

小5~中学生クラス



11:10~12:00

2種スラローム走や3すくみ鬼  
頭を使う動きで能力アップ!

JACOTコーディネーション道場®は、運動の学習能力や潜在能力を引き出す運動教室です。走る、跳ぶ、投げる等の多様な動きの体験だけでなく、体育やスポーツの学習効果を高める「共通した脳と身体の使い方」を学びます。

## コーディネーショントレーニングの都内実践事例 ~小中学校における効果検証~

トレーニングに6回の体育の授業で取り組み、事前事後で特定の種目(ボール投げ、立ち幅跳び等)を測定しました!果たして、結果は!?



小学校  
体育編



中学校  
体育編

