

スポーツの秋を楽しもう！体カアップ&足が速くなる！

コーディネーションントレーニング

親子体験会 & 大人向け入門/実践講座

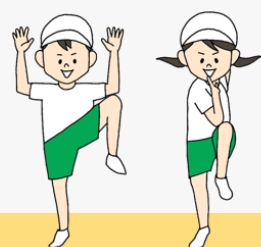
9/17(土)

場 所：弘前市立城東小学校・体育館

参加費：親子1組 ￥1,000 (資料代・保険料)

大人1回 ￥1,000 (資料代・保険料)

陸上の元オリンピック選手や箱根駅伝で活躍している選手も取り入れている注目のトレーニング！体力向上・集中力アップなど子供から大人まで効果があり、NHKガッテンでも紹介されました。是非、体験してみてください！



A 親子体験会 9:30～10:30 (受付9:15～)

対象：小学1～6年生の親子30組

コーディネーションントレーニングを親子で体験
大人のための参加も可能。

B 入門講座 11:00～12:30 (受付10:45～)

対象：18歳以上の方 30名

基本的な理論とトレーニング法を紹介

C 実践講座 13:30～15:00 (受付13:15～)

対象：18歳以上の方 30名

基本的な理論やトレーニング法のほかに
学校や園での実践事例を紹介。Cのみ参加も可能。

講
師



かんの えい

菅野 映

JACOT副理事長

徳島大学大学院（運動行動制御論研究室）
修了後、東京都教育委員会のCOT推進事業
で地域拠点校の講師を10年間務める。
その他、東京都公立幼稚園・こども園PTA
連絡協議会の親子フェスタや東京都教職員
研修センター、青森県学校教育センター、
弘前市教育委員会等で体力向上・健康教育
に関する研修の講師を務めている。

申
込
方
法



先着順

QRコードから
フォームを送信

締切 9/16(金) 午前12時

内
容

最新情報を配信中！



ホームページ



YouTube



“コーディネーショントレーニング”とは



体力・意欲・集中力がアップする！

JACOTの荒木秀夫理事長（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で「身体性」に基づく運動法です。脳・神経の発達の順番に即して、脳や体幹に刺激を与えることで、運動の学習能力を高めます。幼児から大人までの効果が報告されて「WBS」「天才てれびくん」「ガッテン！」等のテレビで紹介されました。

東京都教育委員会ではH25～R4までの10年間で、320校を指定して普及しています。導入した園・学校からは体力の向上や意欲・集中力の向上、姿勢の改善、ケガの減少等が報告されています。自己肯定感や子供のロコモティブシンドロームにも効果があることが分かってきており、特にコロナ後は導入する学校・自治体が増えている注目の運動法です。



教育委員会の普及・推進

● 東京都教育委員会（H25～R4）

平成25年度から「総合的な子供の基礎体力向上方策」に位置づけて推進。28年度から「コーディネーショントレーニング地域拠点校」指定。

● 文京区教育委員会（R3～R4）

令和3年度から「健康・体力増進事業」として、区立幼稚園・全10園へJACOT講師を派遣して園児への指導を各園で実施。

● 千代田区教育委員会（R4～）

令和4年度から全23校園（保育園・幼稚園・こども園・小学校・中学校・中等教育学校）へJACOT講師を派遣。令和5年度以降は各校園の教育課程に位置づけて普及していく予定。

研修会に参加した方の感想

一つ一つの実践が楽しく、かつ考えながら動くことが大切だという考えを学び、運動が苦手な子どもも体を動かす最初の一步になると感じた。

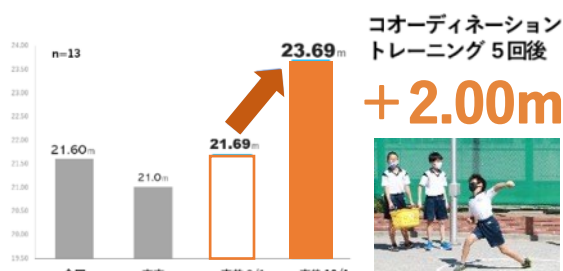
体がうまく使えない子どもたちが近年増加しているように感じる。楽しみながら、うまく動かせるようになる、、、こんな素敵なおこと、やらないわけにはいきません！

コーディネーショントレーニングを実際に体験して、自分自身がとても楽しかったです。子ども達が楽しく取り組む姿が頭に浮かびました。2学期から学校の授業で取り入れていきたいです。



小学校における実践事例 《体づくり運動 5時間～8時間》

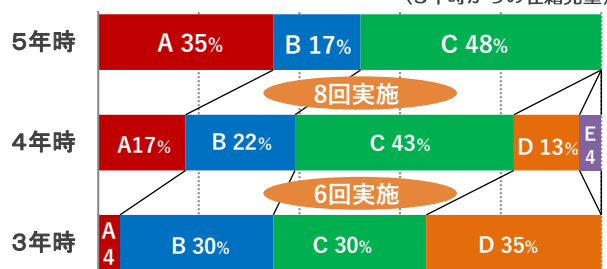
(1) 「ソフトボール投げ」5年生男子



1ヶ月間で34m⇒44m、7m⇒14m
上位群・下位群共に記録が向上！

(2) 継続して単元プログラムを実施した学年

(3年時からの在籍児童)



A・B判定 52%まで増加、
D・E判定がいなくなる結果に！