

# コーディネーション

東京都・文京区・千代田区で導入！

# トレーニング

2023  
in 北海道

## 体力・意欲・集中力がアップ！認知能力と非認知能力の両方で効果を実感！

JACOTで展開しているコーディネーショントレーニングは、脳科学や認知科学、運動生理学の知見から、荒木秀夫 理事長（徳島大学名誉教授）が考案したCo-ordination理論に基づいて実践・普及しているトレーニング法（動きの学習法）です。

運動と神経が発達していく順序性（寝返り→這う→立つ→跳ねる）を意識しながら、脳と心と身体に刺激を与え、運動の学習能力を高めます。導入した園・学校からは、体力・運動能力の向上、学力・認知能力の向上、さらには意欲・集中力・自己肯定感など非認知能力の変化、姿勢改善、ケガの減少が報告されています。東京都や文京区、千代田区を中心に、全国の幼・小・中・高・特支の教育現場で導入されています。

テレビで紹介されました！



2023年 開催日程	時間（予定）	内容	会場	申込
6月25日(日)	13時～16時	学ぶ会	白樺コミュニティセンター 北海道石狩郡当別町白樺町2792番地1	各イベントの詳細内容お申込は、下記のURL又は二次コードより  <a href="https://jacot.jp/event2/hokkaido2023/">https://jacot.jp/event2/hokkaido2023/</a>
7月9日(日)	10時～12時	体験会	北海きたえーる 北海道札幌市豊平区豊平5条11丁目1-1	
	13時～16時	学ぶ会		
9月23日(土)	9時～17時	普及員 ライセンス	白樺コミュニティセンター 北海道石狩郡当別町白樺町2792番地1	
9月24日(日)	10時～12時	体験会	北海きたえーる	
	13時～16時	実践セミナー 報告会&交流会	北海道札幌市豊平区豊平5条11丁目1-1	

## 体験会

幼児・小学生  
親子等の体験

対象に応じたコーディネーショントレーニングの基本的な実技を紹介。子どもから大人まで一緒に楽しめる内容です。是非ご参加ください！



## 学ぶ会

ライセンス  
事前受講資格

コーディネーショントレーニングの基本的な理論と実技と事例を紹介。園や学校、部活動、放課後クラブ、高齢者指導等の活用方法を学びます。



## 普及員 ライセンス

18歳以上の  
学ぶ会受講者

JACOT認定普及員のライセンスを取得する1日のセミナーです。教本をもとに、指導ポイントやねらいを学び、実践と普及の理解を深めます。



## 教育委員会との連携事業

### ● 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。「コーディネーショントレーニング地域拠点校」を指定してJACOTを派遣。10年間で320校園が実践する。

### ● 文京区教育委員会 (R3~R5)

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を派遣。各園で指導と研修を行いながら取組を推進している。

### ● 千代田区教育委員会 (R4~R5)

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を派遣して取組を推進している。

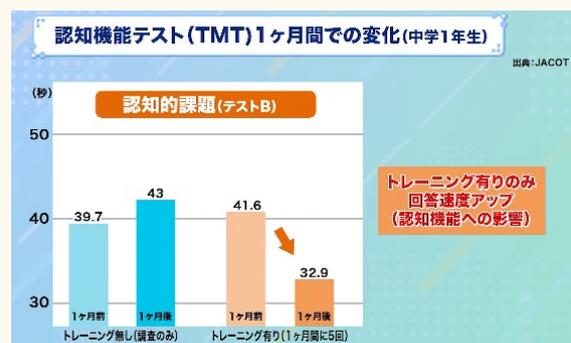
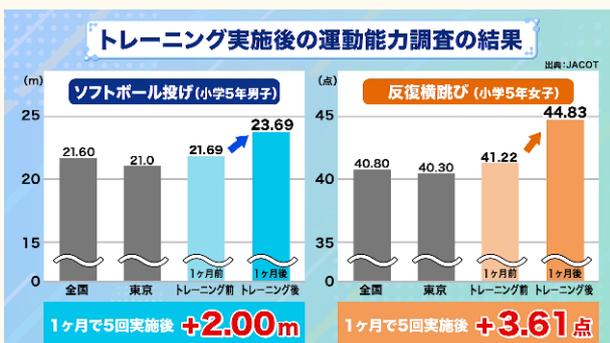
## 参加した方の感想（一部抜粋）

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ました。

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！こんな素敵なこと、やらないわけにはいきません！子供から大人まで楽しめる内容でした。

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。

## 短期集中（約1か月間）の取組でクラス平均が大幅アップ！？



※調整力・協応性・巧緻性など脳・神経系の機能は、1ヶ月など短期間のトレーニングでも効果が得られることが分かっています。トレーニング実施後は、身のこなしが改善されて、体力・運動能力調査や認知機能テストが向上率が高いことが報告されています。

## 園・学校での実践事例を公式YouTubeチャンネルで公開中！



トレーニングの解説（8分）

解説編



千代田区の取組紹介（7分）

取組紹介



小学校5年生の体育授業（6分）

小学生編



中学校1年生の体育授業（5分）

中学生編

