

令和7年度JACOT認定ライセンスセミナー

申込受付中！右記の二次元コードよりホームページへ



令和7年度	開催地	ライセンス	主催・共催・委託事業者
7/27(日)	広島県	普及員	広島県スポーツ推進課、KIDS COMMUNE
7/28(月)	広島県	普及員	広島県スポーツ推進課、KIDS COMMUNE
7/29(火)	広島県	普及員	広島県スポーツ推進課、KIDS COMMUNE
8/20(水)	東京都	普及員	千代田区教育委員会 ※教職員等対象
8/22(金)	東京都	普及員	千代田区教育委員会 ※教職員等対象
8/29(金)	栃木県	普及員	芳賀町教育委員会 ※教職員等対象
10/4(土) 10/5(日)	東京都	指導員	JACOT ※普及員ライセンス取得者対象
11/16(日)	北海道	普及員	(公財)北海道スポーツ協会
12/6(土)	広島県	普及員	合同会社 KIDS COMMUNE
2/28(土)	新潟県	普及員	(公財)長岡市スポーツ協会

「Webco」の無料メンバー登録で音源ダウンロード！

- ①右の二次元コードからアクセス
- ②個人登録(無料)、ログインする
- ③コース「トレーニング音源」登録
- ④プロフィールを表示
- ⑤あなたのコースを表示
- ⑥音源をダウンロード



JACOT公式Youtubeチャンネルをチェック！

小学校や中学校での体育授業やトレーニング解説動画を公開中



Youtubeチャンネル



作成：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)
 監修：荒木秀夫 (JACOT理事長・徳島大学名誉教授) 本冊子のPDFダウンロード
 編集：菅野映 (JACOT副理事長・事務局長) 問合せ：info@jacot.jp
 発行：2025年5月 ※本冊子の一部あるいは全部について無断で複製、転載することを禁止します。



笑顔があふれて、脳と心と身体が動き出す！
 子どもから大人まで楽しめる運動プログラム

コーディネーション トレーニング

Co-ordination
 Training Booklet



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)

JAPAN ASSOCIATION OF CO-ORDINATION TRAINING

理事長あいさつ

JACOTでは、この10年間「コーディネーショントレーニング実践と地域連携協働事業」をテーマとした活動を行ってきました。現代社会においては、解決すべき課題がますます巨大化し、複雑化しつつあります。解決のために、国や自治体、大学や研究組織による取組の重要さも増しているといえますが、その一方で一人の市民が日常の中で感じた疑問や課題を、仲間と共有し合い、共に解決に向かう地域の活性化やコミュニティづくりに向けた学校・家庭・地域の連携につながるボトムアップも必要ではないでしょうか。

こうした願いを実現するために、JACOTでは、広い視点から問題を俯瞰的に見渡すための知性、感性問題を網羅した「身体・運動観」を中心に活動を行っております。その柱となるのは、誰もが成果を得られるコーディネーショントレーニング (Basic Co-ordination) の理論と実践の普及です。運動が苦手であろうと得意であろうと、「誰もが指導ができて、誰もが成果を出せる」ことを目標に、地域住民や園・学校の先生が指導を通じて自らも能力向上を果たせるトレーニングを目指して考案した内容になります。

歴史上に登場した運動理論や実践は、それを発展的に継承してこそ、その真価が発揮されるでしょう。運動やスポーツに限ることなく、教育や労働、日常生活の分野にまで広げるならば、子ども、若者、高齢者、障がい者の課題解決にもつながることが期待されます。ひとりひとりが問題意識を抱き、それを解決しようとする人々は、誰もがリサーチャーです。JACOTの協働推進会員(ライセンス取得者)は、教育者、研究者、運動指導者、子育て実践者・支援者など多岐にわたり、運動やスポーツに関わっていない一般市民が協働事業に参画されています。JACOTでは、「ヒューマンネットワーク」を通じて、それぞれが持てる知識と経験を出し合うことで、現場を変えることができる生き活きとした活動を日本全国に広めて、社会全体の健康・ウェルビーイングを目指すことを最大の目標としています。



荒木 秀夫

ARAKI HIDEO, Ph.D.



1952年神奈川県に生まれる。徳島大学名誉教授・学術博士(筑波大学・1982年)。体育学・運動生理学を専門とし、脳科学を基盤とした運動と行動の制御(Motor Control)を研究。長年の基礎研究から、脳の刺激感受性の向上を目的としたCo-ordination論を新たに展開している。「寝返り立ち」「くの字運動」「ラディアン」等、知性・感性を伸ばし、身のこなしを高めるコーディネーショントレーニングを考案。

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



役員名簿

JAPAN ASSOCIATION OF CO-ORDINATION TRAINING

役職	氏名	所属・役職・経歴等
理事長	荒木 秀夫	徳島大学名誉教授
副理事長	菅野 映	JACOT事務局長・認定講師、徳島大学大学院前期博士課程修了
副理事長	久保田 洋一	順天堂大学客員教授・JACOT前理事長
理事	青木 和浩	順天堂大学スポーツ健康科学部教授
理事	池田 延行	国立館大学名誉教授、元文部科学省体育局体育課教科調査官
理事	小田 俊一	JACOT認定講師、日本体育大学大学院前期博士課程修了
理事	喜名 朝博	国立館大学体育学部教授、全国連合小学校長会顧問(元会長)
理事	木室 忠明	葛飾区総合教育センター指導員、東京都小学校体育研究会元副会長
理事	熊耳 雅美	公益財団法人北海道スポーツ協会・JACOT認定講師
理事	糸原 淳子	日本女子大学家政学部特任教授
理事	鹿野 晶子	日本体育大学体育学部教授、日本幼少児健康教育学会副理事長
理事	杉山 明美	株式会社クリスタル・SUGIYAMA AKEMI 代表
理事	蝶間林 利男	横浜国立大学名誉教授
理事	野井 真吾	日本体育大学体育学部教授、子どものからだと心・連絡会議議長
理事	福井 直美	公益社団法人全国幼児教育研究協会理事長
理事	福井 烈	日本テニス協会常務理事
理事	福地 賢介	全日本学生ハンドボール連盟副会長
監事	佐藤 一	千葉市小中学校体育連盟副会長
名誉理事	菅野 美津枝	JACOT前副理事長・事務局長

敬称略・五十音順

テレビ・新聞での取り組み紹介(メディア掲載)

「ガッテン!」、「おはよう日本」、「Let's天才てれびくん」、「ワールドビジネスサテライト」や日本教育新聞、朝日新聞などでJACOTの取り組みが紹介されました。詳細は下記QRへ。



メディア一覧



団体概要・沿革

教育委員会の委託事業と全国の連携事業

東京都教育委員会 ～幼小中高特支にJACOTを派遣して推進～

東京都の「総合的な子供の基礎体力向上方策」に基づき、「コーディネーショントレーニング推進事業」を受託。地域拠点校の指定を受けた園・学校で、JACOT講師による研修やモデル授業を実施。平成25年度から令和4年度までの10年間で320校園が指定を受けて普及した。



文京区教育委員会 ～区立幼稚園・全10園にJACOTを派遣～

令和3年度から「健康・体力増進事業」を受託し、区立幼稚園・全10園でJACOT講師による指導を実施。令和5年度からは幼児教育研修で区立幼稚園教員を対象とした研修を実施。令和7年度からは体力向上イベントとして幼児の親子や小学生・中学生を対象とした教室を開催。



千代田区教育委員会 ～保幼小中中等・全23校園に派遣～

令和4年度に保育園から中等教育学校までの全23校園で導入を開始。令和5年度からは「コーディネーショントレーニング指導業務」を受託して、指導と研修を実施。教職員対象のJACOT認定ライセンスセミナーを3年連続で開催し、区内に10名以上の認定普及員を養成している。



【東京都での主な研修実績一覧】

- ①東京都教職員研修センター「専門性向上研修」
- ②東京都公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会「親子フェスタ」
- ③東京都公立幼稚園・こども園教育研究会「実技研修」
- ④東京都社会福祉協議会「保育研究大会」
- ⑤全国幼児教育研究協会東京支部「実技研修」
- ⑥新宿区小学校教育研究会「定期総会・講演会」
- ⑦文京区小学校教育研究会体育部会「実技研修会」
- ⑧江東区小学校教育研究会体育部会「実技研修会」
- ⑨千代田区体育健康教育推進委員会「研修会」
- ⑩葛飾区立本田小学校「研究発表会」
- ⑪新宿区立淀橋第四小学校「研究発表会」
- ⑫北区立王子第二小学校「研究発表会」
- ⑬文京区青少年委員会「五者合同研修会」
- ⑭江戸川区青少年育成西小岩地区委員会「研修会」
- ⑮東京都青少年委員会連合会「中央ブロック研修会」



新宿区教育委員会 ～入学前プログラムで導入を開始～

新宿区立小学校に入学予定の新1年生と保護者を対象にした入学前プログラムで導入。令和6年度から運営業務委託者の株式会社エデュケーショナルネットワークと連携し、体育館が使用できる学校で仲間づくりを中心としたコーディネーショントレーニングを実施。



北区教育委員会 ～幼児期の教育と小学校教育の接続～

北区きらきら0年生応援プロジェクト事業「5歳児担任・1年担任合同研修会」として、北区の私立・区立の保育園、幼稚園、区立小学校、義務教育学校の先生を対象に「コーディネーショントレーニング～小学校教育と幼児教育の接続を考える～」を実施。



全国での主な連携事業

JACOTでは、全国の自治体・団体と連携して、研修・指導・プログラム提供を行っています。また、ライセンス制度を活用した地域連携協働事業を全国で展開しております。



脳と心と身体を刺激して運動の学習能力を高める

コーディネーション トレーニング【入門編】

寝返り立ち

運動の起点となる身体感覚をつかみ
全身の動作を滑らかにする

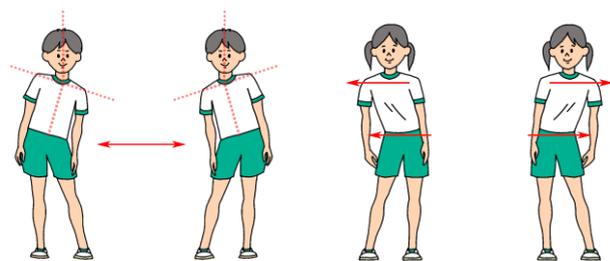
仰向けで横になり、気をつけの姿勢から、
腰を回転させ、次に肩の回転を止めずに
1回転しながら立ち上がって止まります。



くの字運動

Sの字運動

体幹の動きに気づき
「身体像」をつかむ



足を肩幅に開いて立ちます。
腰を横に動かして、肩を傾けて
平仮名の「く」をイメージして
体幹を左右に揺らします。

足を肩幅に開いて立ちます。
肩を横に動かして、少し遅れて
腰を横に動かします。体幹内で
「S」をイメージして動きます。

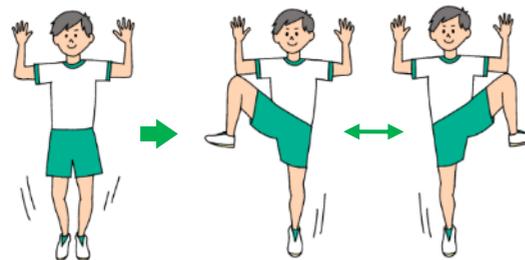
公式YouTubeで
指導ポイント解説



※体の感覚を大切にするトレーニングなので、頭・肩・腰など直接体に触れて、
動き(形)を指導しないように注意しましょう。正しい動きができるようになる
ことが目的ではありません。考えて動いている時間がとても重要になります。

ラディアンI型

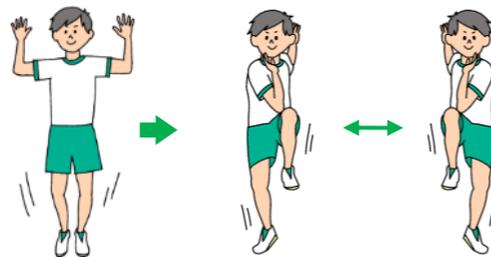
同側の動きで
体幹・四肢の運動性を高める



両腕を図のようにあげてから
数回ジャンプします。合図で、
片足を動かして、体の真横で肘
と膝をつけます。両腕を下げず
にリズムよく跳ねながら動き
続けます。

ラディアンIII型

対側(クロス)の動きで
体幹・四肢の運動性を高める



両腕をあげてジャンプします。
合図で片足を動かして、体の前
で肘と膝をつけます。左肘・
肩・右肘を一本の線になるよ
うに、捻じりながら肘を反対の
膝につけるようにします。跳ね
ながらリズムよく行います。



「ラディアン」は、走・跳・投の運動に効果的な
トレーニングでもあり、陸上の元オリンピック
選手の朝原宣治さん(写真)や中村友梨香さん
がスポーツ指導で取り入れています。
体育で導入した学校の映像はこちら⇒



教育現場での実践と効果検証・エビデンス

JACOTでは、全ての子どもたちにエビデンスに基づいた質の高い運動プログラムを届けたいという思いから、教育現場での普及・実践と効果検証に取り組んでいます。これまでの実践研究では、週1〜2回、30〜45分、全5〜10回の取り組みを行うことで、体力・運動能力の向上や集中力、姿勢、怪我などに対する効果が確認されています。

千代田区立ふじみこども園での実践

5歳児2学級を対象に、年間10回のJACOTによる指導と園の取組(教員研修・保護者講演・親子体験)を毎年実施したところ、「両足連続跳び越し」の平均値が3年連続で男女とも5.0秒前後となり保護者も効果を実感している(右図)。東京都の調査では、平成31年度から令和4年度にかけて全5種目のうち同種目が、大幅に低下したと報告している。



千代田区立千代田小学校での実践

5年生2学級を対象に、5月に5回の授業を行った。6月に体力テストの測定をした後に、担任の先生から「ソフトボール投げで、東京都の平均を超えたのは、私が在籍している5年間では初めてのことです!」と報告があった。投げ方の技能の練習は全くしていないのにも関わらず記録が向上することに大変驚かれており、先生も効果を実感している。

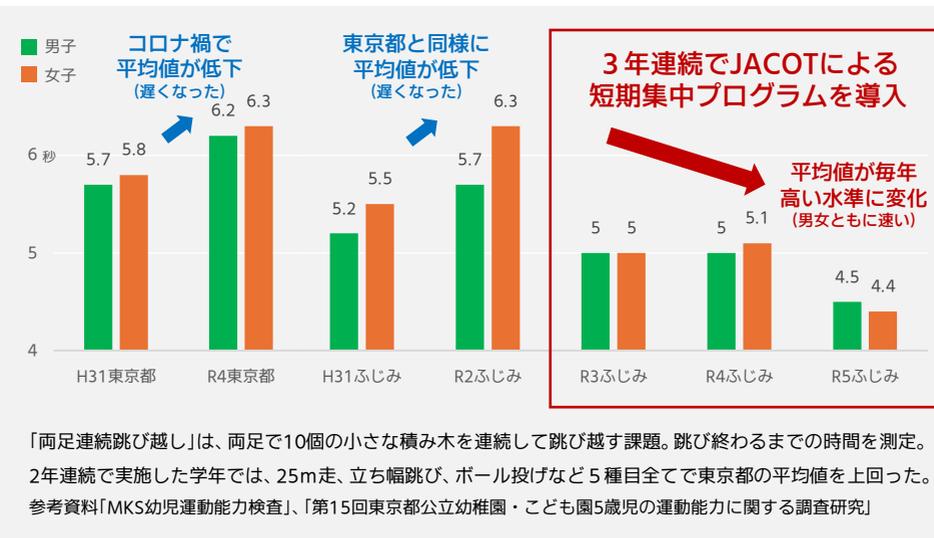


千代田区立神田一橋中学校での実践

2年生3学級を対象に、5月〜7月に5回の授業を行った。定期考査で2週間実施できない期間を挟んだが、アンケートには「体力テストの記録が向上した」「疲れなくなった」「家でもやったら、いつもより集中して勉強できた」「コーディネーションの後は、いつもより集中して他の授業に取り組めた」「集中力が向上し、テストの点数が伸びた」など体力と集中力への効果を生徒自身が実感している。



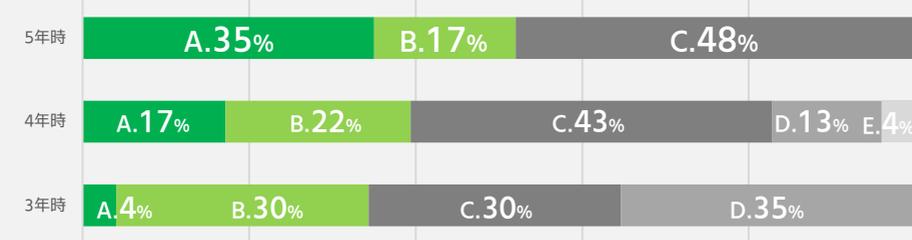
5歳児「両足連続跳び越し」の平均値 (敏捷性・調整力に関する種目)



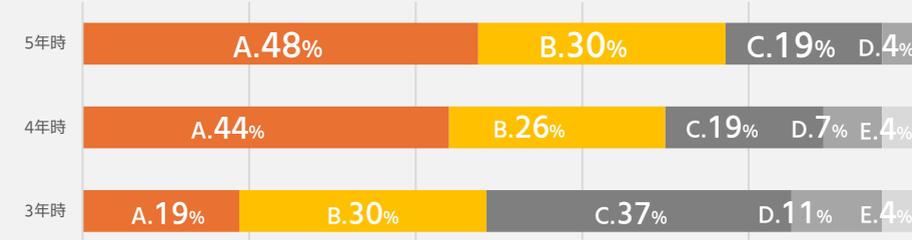
小学校「新体力テスト」総合評価の割合の経年変化

JACOTによる短期集中プログラムを3年時2学期と5年時1学期に導入

男子23名(3年間在校した児童のみ対象) 3年間でA・B判定の割合が約5割に増加



女子27名(3年間在校した児童のみ対象) 3年間でA・B判定の割合が約8割に増加



※所属・役職は2024年取材当時のものです。

JACOT認定ライセンス取得者のインタビュー

文京区立根津幼稚園 園長 小島 喜代美 先生 (普及員)

私自身、体育の授業は苦手だったので、私が指導しているのかな？ライセンス取れるのかな？とずっと思っていたのですが、JACOTの先生の指導後に、取り組んでみたところ、子どもたちから「楽しかった」「またやりたい」と声があがりました。大変嬉しくて、もっと子どもたちや先生方・保護者に伝えていきたいと思い、JACOT認定普及員ライセンスの取得を決意しました。コーディネーションの考え方をもっと取り入れていったら、体を動かすことが大好きな子どもたちが増えるのではないかと感じました。また、荒木先生の理論は音楽や絵画など芸術分野にも活用できる考え方だと感じました。全教科で学習能力を高めるコーディネーションの考え方を浸透させて欲しいなと思いました。さらに、特別支援や不登校の問題にも効果的なのではと感じています。



心も体も弾ませて「ラディアン」



ワニがいる「ジャングル鬼ごっこ」

江東区立第二亀戸小学校・幼稚園 校園長 飯川 浩二 先生 (普及員)

東京都教育委員会の地域拠点校として10年前から取組を始めたのですが、コーディネーショントレーニングは、経営方針である「あたま・からだ・こころ・なかまつくり」の中心です。JACOT認定普及員ライセンスを受講したことで、今まで以上に自信をもって本校園の教員に勧めたり、指導することができました。魅力のひとつは、体力向上などの効果が数値で現れることです。今年度は「3分間長縄跳び」で23学級の合計が1800回も増えました。しかし、それだけではありません。授業後は技能だけでなく「できなかった(勝てなかった)けど楽しかった」などと知識や思考・判断・表現、主体的に学習に向かう態度で学習を振り返ることができることも増えてきました。さらには、学級の雰囲気落ち着いたり、笑顔が増え、良好な関係づくりができたりする学級もよく見られるなど、効果は本当に多岐に渡ります。今後も、幼稚園での「すくわくプログラム」や小学校の「特色ある教育活動」としてコーディネーションの取組を継続していきます。



走・投・跳の動きを高める運動



誕生会のお楽しみプログラムで



江東区立第二亀戸小学校
「学校だより」
令和6年度2月号

埼玉県川口市立上青木中学校 校長 高田 晶子 先生 (指導員)

約10年前にJACOT認定普及員ライセンスを取得して、中学校での実践を中心としながら、近隣の小学校や幼稚園でも普及してきました。数年前に指導員ライセンスを取得したことで、今までより自信をもって指導や発信ができるようになりました。今年度は、学んだ子が他の人に伝える事を意識して、小中合同の学校保健委員会で「コーディネーショントレーニングを使った健康づくりを学ぼう」というテーマで私が講師となり紹介しました。参加した生徒からは「もっと世界に広まったらいいなと思った」という嬉しい感想がありました。また、経験がない1年生にも伝えたいということで、保健委員がリーダーとなり、生徒が主体的に実践する朝活動の「パワーアップ週間」という取組に展開していきました。コーディネーショントレーニングの指導は、出来ていない事やダメな所を指摘するのではなく、意識を向けて取り組んでいるか、目に見えない所を見ようとしているかが求められているので、本当の意味で教師の「生徒理解」の力が伸びていくと考えています。これからは、小中接続のプログラムとしても、とても効果的だと感じているので、普及活動を続けていきたいです。



朝活動で保健委員がリーダーに

園・学校で導入した取組の成果(共通して報告された内容)

- ①運動の学習能力の向上 (マット、跳び箱、鉄棒、ハードル走などで技能の習得が速い。)
- ②体力・運動能力の向上 (反復横とび、立ち幅とび、ボール投げの記録が向上した。)
- ③集中力・意欲の向上 (宿題のできる量が増えた。学力テストの点数があがった。)
- ④日常の身体活動量の増加 (休み時間の外遊びが増えた。歩いて登下校したいと言う。)
- ⑤対人関係の改善 (学級の雰囲気よくなった。朝の挨拶が変わった。)
- ⑥姿勢の改善 (授業中に姿勢について声を掛けることが減った。良い姿勢の子が増えた。)
- ⑦怪我の減少 (衝突や転倒の怪我が減った。保健室の来室者数や怪我の件数が減った。)
- ⑧疲労の減少 (日常的な「疲れた」という声が聞かなくなった。走っても疲れなくなった。)
- ⑨睡眠の改善 (朝早く起きるようになった。すぐ寝るようになった。)
- ⑩食欲・排便の改善 (よく食べるようになった。排便のリズムがよくなった。)
- ⑪教職員の身のこなし向上や指導力の向上
- ⑫教職員の人間関係やメンタルヘルス改善



ライセンス開催レポート
短期集中プログラムの
効果検証データなど紹介



JACOT認定普及員ライセンスセミナー

JACOT認定ライセンス制度・指導者養成事業

本ライセンスは、JACOTと共に活動し、Basic Co-ordinationの指導実践や普及活動を通じて、地域創生・人材育成に参画する「協働推進会員」を認定する制度です。国や公益法人の補完的な資格制度として位置づけられます。2025年3月現在、普及員574名、指導員9名、准講師3名、認定講師3名が全国で活動中です。

協働推進会員		基礎条件	主な役割
講師	クオリフィケーション 質的評価 シミュレーション	協働事業への参画累積300時間以上	指導員ライセンスセミナー講師
准講師		協働事業への参画累積100時間以上	普及員ライセンスセミナー講師
指導員		協働事業への参画累積50時間以上	学協会や研修会の講師
普及員		オンラインサイトWebcoの登録	対象者への指導体験会等で普及

普及員ライセンスセミナー(1day)

理論及び実技を学び、実践的指導力の向上に資するとともに、正しく普及・実践できる人材を養成します。理論編はオンライン受講、実技編はセミナー会場での1日受講となります。現在まで園・学校の教職員、教育行政職員、スポーツ指導者、放課後支援員、病院・福祉施設の従事者、主婦の方などが受講されています。



教員ライセンス(千代田区立お茶の水小学校)

指導員ライセンスセミナー(2day)

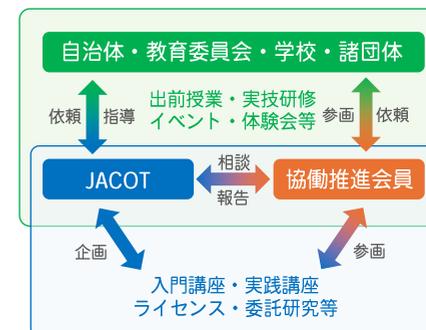
理論と実技を正しく指導できる人材を養成します。J協働事業への参画累積50時間以上の希望者を対象として開催。事前のオンライン面接、対面での講義・実技・演習(模擬指導)、筆記及び実技試験を行います。これまで東京で2回開催。次回は2025年10月に開催。



第2回指導員ライセンス(葛飾区立本田小学校)

地域連携協働事業

JACOTの協働事業においては、「それぞれの地域の課題は、その地域の人々が最も正面で受け止めている。その人々こそが、地域の課題を解決できる最良の担い手である」という理念があります。専門家によって地域の課題を解決していこうとするのではなく、運動指導を通じて社会貢献に参画する意思を持った多くの地域の人々との連携を図り、緩やかなヒューマンネットワークを構築しながら、誰もが持てる能力、労力をささやかでも供出することによって草の根から地域活性化を図ります。JACOTではプロフェッショナルな指導者の集まりではなく、熱意と誠意を持って、現状を打破しようとする気概に溢れた組織を目指して、全国での指導者養成と協働事業を展開しています。



JACOTの協働事業におけるイメージ図



JACOTコーディネーション道場in美咲市
ライセンス取得者による放課後運動教室

受講者の感想(一部抜粋)

- 絶対に運動嫌いが減ると感じました。私自身、体育嫌いや運動嫌いを減らしたいと思っているので、大きな一歩になりました！必ず実践します。(千代田区・小学校教諭)
- 学校現場で、子どもたちの教育に大いに役立てることが出来ます！また町内や地域のコミュニティなどで親子や高齢者等を対象とした活動もとても良いと思います！職場では、健康増進や仕事の効率アップに繋がると思います。(江東区・小学校校長)
- 事前のオンライン受講は自分の時間に合わせて何度も視聴できるのが良かったです。自治体や学校・園で実践できる機会が大切だと思います。保護者等に向けて意義を伝えていき、普及していきたいです。(文京区・幼稚園園長)
- 運動が苦手な私にトレーニングの資格なんて無理かなと思っていましたが、できなくても笑顔でいられる雰囲気がとても居心地がよくて、楽しみながら受講することが出来ました。子どもの頃に会いたかったなと思いました。(長野県・幼稚園教諭)
- 参加者同士で交流しながら楽しく実技をすることが出来ました。教本からJACOTの理念を知り、全国で沢山の人が、この取組に関わっているのだと嬉しい気持ちになりました。(北海道・総合型地域スポーツクラブ職員)



にこまるボール NiCO MARU BALL



「つかむ」「はなす」の手指の運動、「捕る」「投げる」の用具を操作する運動などで使用できる室内用のボールです。フワフワでやわらかな感触で、ちょうど手のひらに収まるサイズです。子どもから大人まで一緒に楽しめて、にこっと笑顔になるコーディネーショントレーニングで活用できます。

こんな時にオススメです！

- ・園での親子遊び、地域クラブなどでの多世代交流イベント
- ・学校での学級開き、仲間づくり、体ほぐし運動、部活動のW-UP
- ・対人関係やコミュニケーションなどの発達支援・特別支援教室
- ・大人向けの研修やグループワーク前のアイスブレイキング
- ・シニア向けの介護予防、認知症予防、フレイル予防などの教室



2025年6月

WEB予約
販売開始



クリアファイル教材 【両面カラー・A4版】詳細はHPへ



A. 小学校高学年向け



B. 中高生・大人向け



C. 小中学生向け

オンライン動画教材 繰り返し学べる！詳細はHPへ



入門講座(ライセンス事前研修)



実践セミナー小学生編

実践セミナー小学生編で視聴できる動画内容

- ・プログラム解説(15分)
- ・導入・説明の例(5分)
- ・ウォーミングアップ(7分)
- ・協力立ち(6分)
- ・寝返り立ち(5分)
- ・長座立ち(2分)
- ・くの字運動(5分)
- ・Sの字運動(5分)
- ・ラディアン(I型・III型)(4分)
- ・高高い鬼ごっこ(3分)
- ・バウンドキャッチ(4分)
- ・サイドステップパス(5分)
- ・3点・2点キャッチ(4分)
- ・く-Sの転換(4分)
- ・ラディアンfaster・転換(2分)
- ・記録更新のクローリング(4分)
- ・手足のタップ(5分)
- ・2種スラローム走(11分)
- ・ジャングル鬼ごっこ(6分)
- ・ボール渡しゲーム(16分)

