

子どもの遊びを豊かにする 言葉と運動指導



菅野 良美 氏

元公立幼稚園教諭
東京家政大学 非常勤講師



戸田 雅美 氏

日本保育学会 会長
東京家政大学 教授



喜名 朝博 氏

全国連合小学校長会 顧問
国士館大学 教授

2026年2月22日（日）13:30～16:00

江東区立第二亀戸小学校・体育館 参加無料・先着順

【対象】教職員・保育士・学生・保護者・JACOT会員等

【人数】会場参加 100名、Zoomオンライン参加 100名

【後援】公益社団法人 全国幼児教育研究協会

【後援】東京都国公立幼稚園・こども園長会



詳細・申込

音源のダウンロードは
「Webco」に無料登録！



JACOT公式Youtube
チャンネルをチェック！



Youtube
チャンネル



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

コオーディネーション トレーニング

Co-ordination
Training Booklet



特定非営利活動法人
日本コオ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「コオ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性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オ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、「誰もが指導ができる、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活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オ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オーディネーショントレーニング協会 JAPAN ASSOCIATION OF CO-ORDINATION TRAINING



役員名簿

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	国士館大学名誉教授、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	国士館大学体育学部教授、全国連合小学校長会顧問
理事	木室忠明	葛飾区総合教育センター特別支援教育指導員
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	条原淳子	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
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
監事	佐藤一	千葉市小中学校体育連盟元副会長
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、「コオ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 ～保幼こ小中中等・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「コオ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20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ン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オ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「コオ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【令和7年度】

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 コオーディネーション トレーニング【入門編】

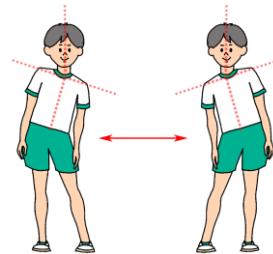
寝返り立ち

運動の起点となる身体の感覚をつかみ
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。

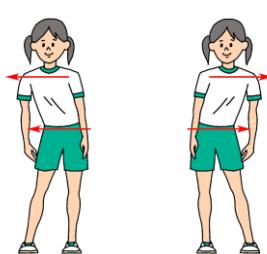


くの字運動



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。

Sの字運動



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。

体幹の動きに気づき
「身体像」をつかむ

公式YouTubeで
指導ポイント解説



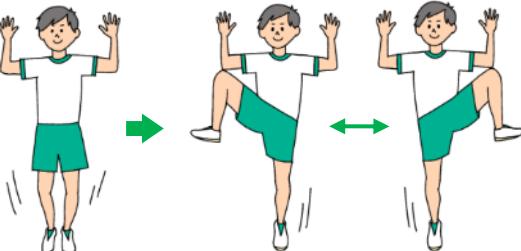
※体の感覚を大切にするトレーニングなので、頭・肩・腰など直接体に触れて、
動き(形)を指導しないように注意しましょう。正しい動きができるようになる
ことが目的ではありません。考えて動いている時間がとても重要になります。

JACOTで展開しているコオーディネーショントレーニングは、荒木理事長が脳科学
や運動生理学の知見から考案された「Co-ordination理論」に基づいた内容です。

運動と神経が発達していく順序性を意識して、脳と心と身体に刺激を与え、運動の
学習能力を高めるトレーニングです。運動学習の根本となる組み合わせる能力に刺激
が入ると、初めてする動きや、多様な動きが獲得しやすくなります。本冊子では入門
編として5歳から15歳くらいを対象とした基本的なトレーニングの解説を紹介します。

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

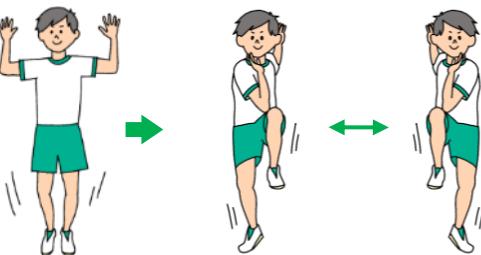


両腕を図のようにあげてから
数回ジャンプします。合図で、
片足を動かして、体の真横で肘
と膝をつけます。両腕を下げず
にリズムよく跳ねながら動き
続けます。



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。

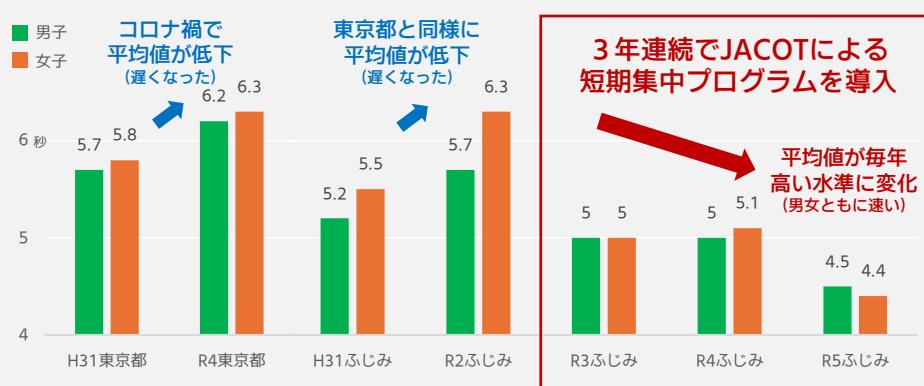


千代田区立神田一橋中学校での実践

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」「コオ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）



「両足連続跳び越し」は、両足で10個の小さな積み木を連続して跳び越わるまでの時間を測定。2年連続で実施した学年では、25m走、立ち幅跳び、ボール投げなど5種目全てで東京都の平均値を上回った。
参考資料「MKS幼児運動能力検査」、「第15回東京都公立幼稚園・こども園5歳児の運動能力に関する調査研究」

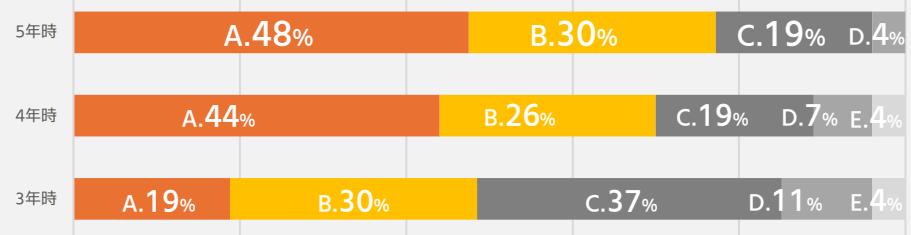
小学校「新体力テスト」総合評価の割合の経年変化

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



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、私が指導していいのかな？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・保護者に伝えたいと思いました。JACOT認定普及員ライセンスの取得を決意しました。コオ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オ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。



心も体も彈ませて「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、コオーディネ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することで、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子どもも増えてきました。さらには、学級の雰囲気が落ち着いたり、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」としてコオ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

※所属・役職は2024年取材当時のものです。

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「コオーディネ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きました。コオーディネ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（学級の雰囲気がよくなった。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	クオリティケーション	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	質的評価	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	クオリティケーション	協働事業への参画累積50時間以上	学ぶ会や研修会の講師
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。今まで園・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。



指導員ライセンスセミナー(2day)

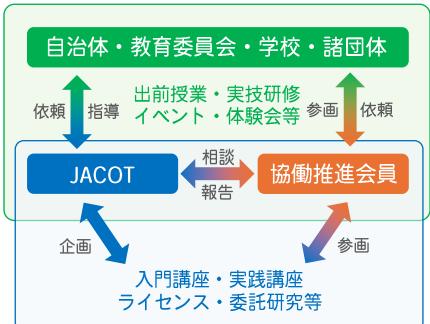
理論と実技を正しく指導できる人材を養成します。JACOT事業への参画累積50時間以上の希望者を対象として開催。事前のオンライン面接、対面での講義・実技・演習(模擬指導)、筆記及び実技試験を行います。これまで東京で2回開催。次回は2025年10月に開催。



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くこうとするものではなく、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コオーディネーション道場in美唄市
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。子どもの頃に出会っ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、全国で沢山の人たちが、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オ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ーキング
- ・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



ご注文
受付中



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)
- ・高遠い鬼ごっこ(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)
- ・くー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)

