

ココロとカラダが動き出す!

JACOT コーディネーション道場®



CO-ORDINATION DOJO

たの
うんどう
運動がますます楽しくなる!
ぐんぐん得意になる!



参加者
大募集

長岡市・2年連続開催!

JACOTコーディネーション道場®は、運動の学習能力や潜在的能力を引き出す運動教室です。「コーディネーショントレーニング」は、寝返りや這うなどの動きを通して、発達の順番に脳と心と体に刺激を与えていきます。子どもから大人まで効果が報告されており、「体が軽くなった」「楽に動けるようになる」「足が速くなった」「集中力がアップした」等が報告されています。東京からJACOT認定講師を招き、2年目の開催です。是非この機会に、家族みんなで楽しく能力アップしてみましょう!

詳細は右QR
無料体験&
全8回受付中



ホームページ <https://jacot.jp>

開催概要・無料体験会&全8回のプログラム

金曜日の開催 (各コース30名)

2024年4月12日 (金) 無料体験会

①5/24 ②5/31 ③6/7 ④6/14 ⑤6/21
⑥6/28 ⑦7/5 ⑧7/12 ※①⑧は体力測定
コース

【A】17時00分~17時50分 (年中・年長の親子)

【B】18時00分~18時50分 (小学生の親子)

【C】19時00分~19時50分 (18歳~60歳)

※Cは保護者同伴につき中学生以上も参加可能です。

土曜日の開催 (各コース30名)

2024年4月13日 (土) 無料体験会

①5/25 ②6/1 ③6/8 ④6/15 ⑤6/22
⑥6/29 ⑦7/6 ⑧7/13 ※①⑧は体力測定
コース

【D】9時10分~10時00分 (年中・年長児)

【E】10時10分~11時00分 (小学1~4年生)

【F】11時10分~12時00分 (小学5年~中学生)

※保護者の方は見学となります。

【講師】 ジャコット
日本コーディネーショントレーニング協会・JACOT
副理事長 菅野 映 (かんの えい)
認定指導員 佐藤 直紀 (さとう なおき)



YouTube

【会場】長岡市市民体育館 ※駐車場あり

【参加料】8,000円 (保険料含む) ※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。

主催：公益財団法人長岡市スポーツ協会 長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ2階 TEL：0258-34-2130

共催：長岡市、長岡市教育委員会、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)

JACOT コーディネーション道場[®] in NAGAOKA

回数	全8回の主なプログラム（予定）
第1回	体力測定、寝返り立ち、協力立ち、フープタッチ
第2回	長座立ち、くの字運動、Sの字運動、ぐるぐる鬼ごっこ
第3回	クローリング、ラディアン、ボール回し、スパイダー鬼ごっこ
第4回	ラディアンクロス、手渡し認知、スパイダー鬼ごっこ
第5回	手足のタップ、予測してタッチ、ジャングル鬼ごっこ
第6回	バウンドキャッチ、2種スラローム走、ジャングル鬼ごっこ
第7回	3点キャッチ、ペアのスラローム走、三すくみ鬼ごっこ
第8回	体力測定、ボール渡しゲーム、ダブルダッチ



くの字運動



ジャングル鬼ごっこ



ラディアン



フープタッチ 最高48回



2種スラローム走



ダブルダッチ

※プログラムは、学年・対象によって変更になる場合があります。

※体力測定は、「立ち幅跳び」「反復横跳び」を行う予定です。

保護者アンケート（2023年に初開催した道場の感想から一部抜粋）報告書⇒



【幼児クラス】

- ①特定のスポーツだと偏りがあるが、コーディネーションだと様々な体の動かし方を体験できて良かったです。
- ②走力、横移動などが良くなった。体幹も鍛えられていると感じる。朝の着替えが早くできるようになって驚きました。
- ③他の習い事で、今までできなかったことが、道場に通ってから急にできるようになりました。
- ④運動教室だけど、遊びの延長のようで、とても楽しそうに体を動かしていました。
- ⑤体を動かすだけでなく、子どもたち同士で考えて行動するところがとても良かったです。

【小学生・中学生クラス】

- ⑥学年の違う子とも話をしたり、一緒に協力して行動できていました。
- ⑦毎回汗びっしょりになりながら楽しんでやっていた。運動が苦手でもやりやすい内容だったと感じました。
- ⑧体育や休み時間などで体を動かしてはいるが、この時間ほど楽しそうに運動している姿を見たことがないです。
- ⑨身支度を自分から進んでするようになった。俊敏に動くことができています。
- ⑩今までは、すぐに諦めてしまうことも、粘り強くチャレンジするようになりました。

東京都が幼小中高で10年間普及！

千代田区が全ての保幼小中に導入

NHKガッテン！大人にも効果！



中学校編



小学校編



【中学生の感想】

本当に効果がでるの？と思っていましたが、反復横跳びの記録は6回も伸びて驚きました。肩や腰、足を思い通りに動かせるようになったと感じています。

【小学生の感想】

そんな魔法みたいなことあるわけないなと思っていましたが、実際にトレーニングをやってみると、だんだん疲れにくくなり、立ち幅跳びの記録が10cmも伸びて、びっくりしました！

コーディネーショントレーニングで体力・意欲・集中力をグングン伸ばそう！

主催：公益財団法人長岡市スポーツ協会 長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ2階 TEL：0258-34-2130

共催：長岡市、長岡市教育委員会、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)