

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・3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。東京都教育委員会や千代田区教育委員会が園や学校での取組を推進しています。今回は、東京からJACOTの認定講師を招き、3年目の開催です。是非この機会に、楽しく能力アップしてみましよう!

申込は右記QR  
ホームページへ  
4/2(水)締切



ホームページ <https://jacot.jp>

## 開催概要・全6回のプログラム

【期間】 4月13・20・27日、5月11・18・25日 (いずれも日曜日)

### 【コース・時間・対象】

- Aコース：日曜日 9時10分～10時 (年中児・年長児、定員20名)
- Bコース：日曜日 10時10分～11時 (小学1～4年生、定員20名)
- Cコース：日曜日 11時10分～12時 (小学5～中学生、定員20名)

※定員を超えた場合は抽選となります。

【会場】 長岡市市民体育館 小アリーナ・剣道場 ※駐車場あり

【講師】 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)



【参加料】 6,000円 (保険料含む) ※初回受付でお支払いください。

【申込方法】 ホームページ・専用フォームからWEB申込 ⇒

【申込期間】 2025年3月12日(水)から4月2日(水)まで

【注意事項】 原則全6回とも参加可能な方が対象となります。



詳細・申込HP



姿勢がよくなる「くの字運動」



足が速くなる「ラディアン」

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3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<sup>®</sup> in NAGAOKA

みんなで楽しく多様な動きにチャレンジ！コース別で年齢に適したトレーニングを行います。



くの字運動



Sの字運動



クローリング



ラディアン



ジャングル鬼ごっこ



フープタッチ



ダブルダッチ



3すくみ鬼

## 保護者アンケート (2024年に開催した道場の感想から一部抜粋)

### 【幼児クラス】

・スポーツの習い事であるとそのスポーツ中心の練習となりますが、コーディネーションは様々な動きをするので、そこが子どもたちにとっても楽しく、身体の使い方、動きの習得、子どもたちの心の成長にもつながっているのではないかと思います。

・子供が毎週楽しみにしていて、毎日「次まであとxx日だね。」と話していました。子供たちにも積極的に声かけをしてくださり、とてもいい笑顔が見れました。ありがとうございます。

・毎回行くのを心から楽しみにしており、終わった今も「また行きたい！せんせいたちにあいたい！」と話してくれています。運動内容だけでなく、先生の子供に対するコミュニケーション方法も大変勉強になりました。

### 【小学生・中学生クラス】

・毎週、前日からワクワク楽しみにしていました先生方が楽しく進めてくださるので笑顔たくさんステキな時間でした。本人も、楽しすぎてもっと続けたかったです。

・運動が苦手な子供が毎回楽しみに参加しているのを見て嬉しく思いました。それも先生方の明るい接し方があったからだと思います。

・娘自身も「足が速くなったような気がする」と走ることに抵抗がなくなったようです。運動が苦手と感じていた娘が、ひとつ自信を持てるようになったことを、嬉しく思います。体を動かすことの楽しさを教えていただき、ありがとうございました。

・運動能力だけでなく、精神面でも大きく成長できたと感じています。

JACOT公式Youtubeチャンネル

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



解説編



中学校編



小学校編

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3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)