

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・4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、発達順番に脳と心と体に刺激を与えます。

「足が速くなった」「体力テストが向上した」「朝自ら起きてテキパキ行動するようになった」「集中力がアップした」等が報告されています。東京では千代田区、文京区、新宿区などで園・学校での取組を推進しています。今回は、新潟県で1人しかいないJACOT認定指導員が担当します。是非この機会にご参加いただき、楽しく体力&能力アップしましょう!

申込は右記から
ホームページへ



5/10(日)締切

開催概要・全9回のプログラム

【日程】2026年5月20日(水)～7月22日(水) ※いずれも水曜日(計9回) 詳細裏面

【時間・対象】

- ① 17時10分～18時(年中・年長児及び小学1年生)
- ② 18時10分～19時(小学生) ※内容は低・中学年向けです。

【定員】各コース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 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

認定指導員 佐藤 直紀(さとう なおき)

【参加料】9,000円(保険料含む)

【持ち物】内履き、運動できる服装、飲み物

【その他】1回目と8回目に体力測定を実施します。

【申込方法】5月10日(日)までにWEB申込フォームで⇒

【注意事項】欠席の場合の返金・振替はありません。



足が速くなる「ラディアン」

JACOT コーディネーション道場[®] in NAGAOKA

≪2026年・開催日程≫ 【会場】長岡市市民体育館 剣道場

- | | | | |
|------------|------------|------------|----------------|
| ① 5月20日(水) | ④ 6月17日(水) | ⑦ 7月 8日(水) | ※ 5月27日(水)はお休み |
| ② 6月 3日(水) | ⑤ 6月24日(水) | ⑧ 7月15日(水) | ですのでご注意下さい。 |
| ③ 6月10日(水) | ⑥ 7月 1日(水) | ⑨ 7月22日(水) | ※ 予備日：7月29日(水) |

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



ラディアン



ジャングル鬼ごっこ

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ので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ようです。

・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



解説動画

千代田区が全ての保幼小中に導入



体育動画



普及ブックレット



全国の取組紹介 (PDF)

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)