

ワクワク！からだあそび！

JACOT コーディネーション 道場® in SAPPORO



たの
うんどう
運動がますます楽しくなる！



とく
ぐんぐん得意になる！

「コーディネーション道場」はJACOTの登録商標です。

札幌市・初開催！

コーディネーション道場®は、運動の学習能力や潜在的な能力を引き出す子ども向けの運動教室です。「コーディネーショントレーニング」では、寝返りや這うなどの動きを通して、運動と神経の発達の順番に刺激を与えていきます。導入した小学校からは、体力・運動能力の向上や姿勢・意欲・集中力の効果が報告されています。札幌市で初開催です！是非ご参加ください！！



開催概要・全5回

開催日	2024年4月12日(金)・16日(火)・19日(金)・23日(火)・26日(金)	
対象	① 小学校1年生～3年生	② 小学校4年生～6年生
クラス	① 15:10～16:00	② 16:10～17:00
定員	① 20名	② 20名
会場	北海道立総合体育センター北海きたえーる・柔道室(豊平区豊平5条11丁目1-1)	
参加料	5,000円(全5回分:消費税・保険料含) ※参加料は初回時に徴収します。	
申込期間	令和6年3月4日(月)～令和6年3月29日(金)	
主催	公益財団法人北海道スポーツ協会	
講師	日本コーディネーショントレーニング協会(JACOT) JACOT副理事長 菅野 映(かんの えい) JACOT認定講師 熊耳 雅美(くまがみ まさみ)	
スタッフ	JACOT認定普及員(ライセンスを取得された札幌市の会員)	
内容	ボール・フープ・縄を使った運動、鬼ごっこ・ゲーム等	
問合せ	JACOT認定講師:熊耳(北海道スポーツ協会内 ☎ 011-820-1707)	



申込方法

右記の2次元コードまたは下記URLより申込フォームへ！
先着順となりますので、お早めにお申込みください。
<https://jacot.jp/co-ordination-dojo/sapporo2024/>





JACOT コーディネーション道場®



2024年開催日	主な実施内容 (※)
4月12日 (金)	1回目：寝返り立ち、透明人間パス
4月16日 (火)	2回目：クローリング、スパイダー鬼ごっこ
4月19日 (金)	3回目：くの字運動、ボール渡しゲーム
4月23日 (火)	4回目：Sの字運動、ぐるぐる鬼ごっこ
4月26日 (金)	5回目：ラディアン、ジャングル鬼ごっこ



透明人間パス



スパイダー鬼ごっこ



ラディアン

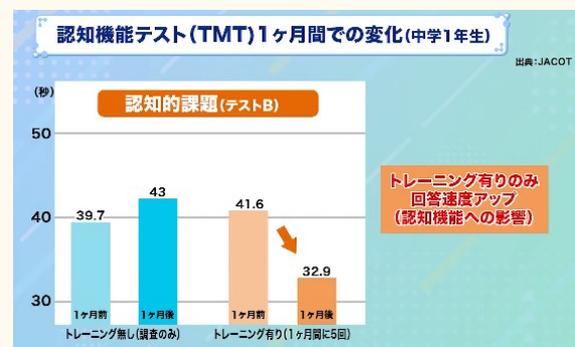
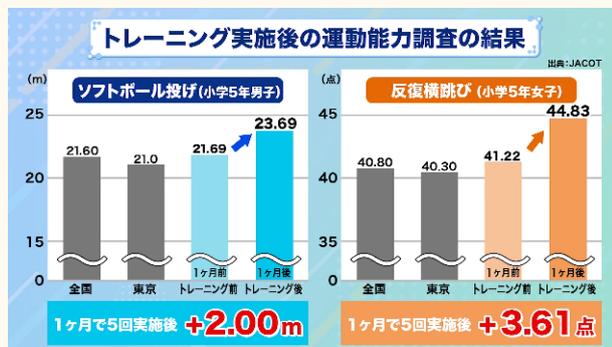


ジャングル鬼ごっこ

※実施内容は時間や対象などの関係で変更になる場合があります。

※北海きたえーる改修工事終了後、2025年2月以降にも開催予定です。

🏆 スポーツテストの結果が短期間に大幅アップ！5回実施後の変化



※調整力・協応性・巧緻性などの脳・神経系の機能は、1ヶ月など短期間のトレーニングでも効果が高いことが分かっています。

📄 アンケート (東京都の小学校でも開催)

- ・あまり習い事はいきたがらないこともあるのですが、JACOTのコーディネーション道場は毎回楽しみにしていたようです。身体を動かすことが増えたと思います。(2年生保護者)
- ・体力がよくなりました。回を重ねるごとに意欲も湧いてきてきているのがよくわかりました。(3年生保護者)
- ・私自身、運動が得意でなく、出来ない事が恥ずかしくて体育が苦手だったので、こういう教室に参加してみたかったなと思いました。他学年のお友達が出来たのも嬉しかったようです。(4年生保護者)
- ・以前通っていた運動教室の100倍楽しいと話しており、嬉しくなりました。毎回とても楽しみにしており、出来た出来ないではないのも、とてもよかったようです。(4年生保護者)
- ・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、実際にやってみると、疲れにくくなり、最後は立ち幅跳びの記録が10cmも伸びて、びっくりした。こんなに記録が伸びるなんて、やっぱり魔法のようだなと思いました。(4年生児童)

JACOT公式Youtubeチャンネル



解説編



千代田区が全23校園で導入開始！



体育編

