

脳・神経系の運動プログラムで学力向上・体力向上・人間力を高めよう

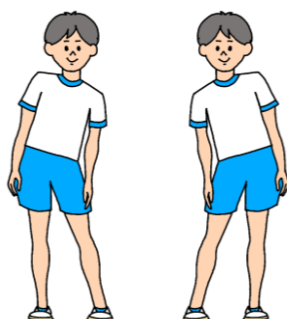
コーディネーショントレーニング

人はいくつになっても、脳・神経系の機能を維持・向上できることをご存じですか？神経系は子どもの時が大切！という認識は変わりつつあります。子どもから高齢者まで、元気で生き生きと楽しく生きるためのトレーニング法をご紹介します。

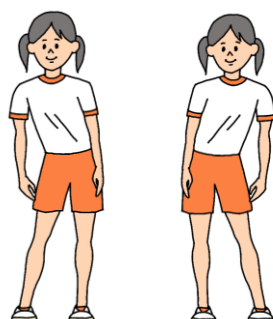
特定非営利活動法人日本コーディネーショントレーニング協会（JACOT・ジャコット）で普及している運動プログラムは、理事長の荒木秀夫（徳島大学名誉教授）が脳科学や運動生理学の研究から考案した理論と実践に基づいた基礎的な内容です。

脳と心と身体に刺激を与え、潜在的能力や運動の学習能力を引き出し、知性・感性・身のこなしを高めていきます。子どもから大人まで多角的な効果が報告されて、テレビ・新聞などでも紹介されました。全国の自治体・教育委員会・園・学校・地域スポーツクラブ・介護予防事業で取り入れられており、最近ではトップアスリートも注目しているトレーニング法です。

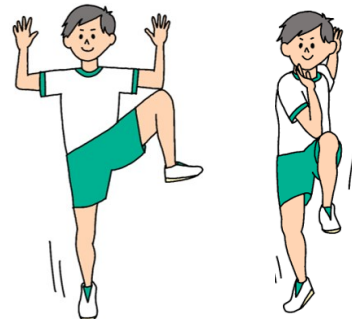
代表的なコーディネーショントレーニング ～脳と体幹を刺激する～



くの字運動

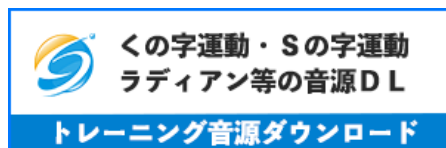


Sの字運動



ラディアン

※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、形を作ったり、動きを教え込んだりはしません。
正しい動きができる事が一番の目的ではなく、考えながら動いたり、自分で気づく事が脳・神経系にとっては重要になります。



「ラディアン」は、走・跳・投の運動に効果的です。陸上の100mリレー銀メダリスト朝原宣治さん（写真）や女子マラソンの中村友梨香さんも取り入れています。

JACOT公式Youtubeチャンネル



解説動画

小学校・中学校での取り組み



体育授業



普及ブックレット



全国の取組紹介 (PDF)



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・ジャコット）

〒134-0084 東京都江戸川区東葛西6-4-10-201 ホームページ jacot.jp TEL 03-6456-0139 Email info@jacot.jp

推薦の言葉

「乳幼児期の教育・保育における非認知能力と コーディネーショントレーニング」

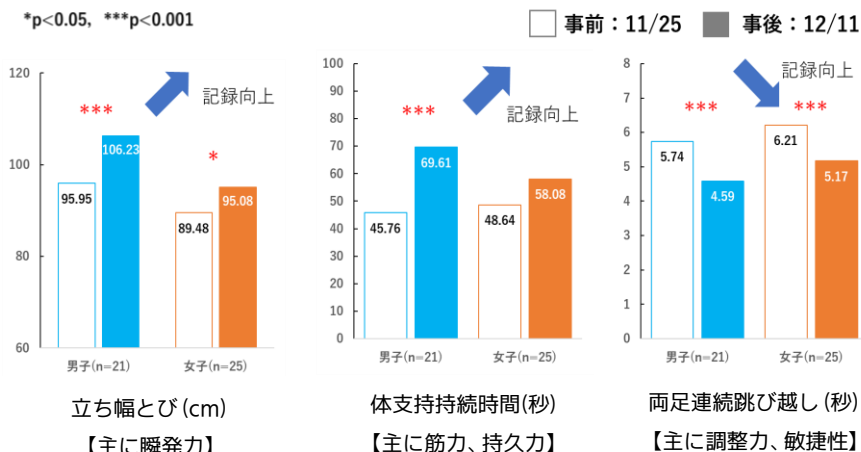
日本女子大学児童学科特任教授・JACOT理事 桑原 淳子



10年ほど前に東京都教育委員会の推進事業として、コーディネーショントレーニング地域拠点校の指定を受け取り組む機会をいただきました。コーディネーショントレーニング(COT)の実践を通して、体力・運動能力の向上はもちろんのこと、友達との関わり楽しさや意欲や集中力などの非認知能力も育まれていると実感しています。コーディネーショントレーニングは、動きを「教え込む」ということではなく、「子どもが自分で気付くこと」を大切にしながら「待つ心」で関わり、脳と心と体に刺激を与えるトレーニング法ということを知り、幼児教育との共通点があると感じました。また、特別な支援を要する子どもたちも、自分のペースで楽しむことができ、「誰一人取り残すことのない教育」の方向性にも合っていると感じています。子どもたちは「COTをやるとニコッとなるから」と自分たちで「ニコットタイム」と名付けて、笑顔いっぱい楽しんでいました。私たち教職員も、JACOT講師と語り合いながらご指導いただき研究会が楽しく、多くのことを学びました。運動能力テストの数値向上にも驚きましたが、ビデオで取り組み前後の動きを見ると、数値は変わらなくても身のこなしが明らかに変容しており、遊びの中で一人一人の動きや心情を丁寧に見取っていく保育者の役割の大切さを再認識しました。人生のあらゆる営みの基盤となる非認知能力を育むとともに、コーディネーショントレーニングの指導法や考え方をヒントにしながら、園や家庭で「子どもの気付きを促す」関わりを大切にいただければと思います。

5 歳児・運動能力調査の平均値（週2回・全5回実施前後の比較）

* $p<0.05$, *** $p<0.001$



週2回の全5回の短期集中プログラムの実施前後に運動能力調査の比較検討を行ったところ、短期間で平均値が大幅に変化することが分かりました。なお、同時期にプログラムを実施しなかった園の調査では、短期間での平均値の変化は見られませんでした。

【担任の先生方の感想】

- ・鬼ごっこやサッカーなどの遊びで衝突やケガが減った。
- ・ボールの投げ方がスムーズになり捕り方もうくなった。
- ・体支持持続時間がすごく長くなって、子ども自身が「僕、こんなにできた！」とびっくりするほどでした。

