

コーディネーション トレーニング

入門講座

広島市
初開催

体力・意欲・集中力がアップ！認知能力と非認知能力の両方で効果を実感！

JACOTで展開しているコーディネーショントレーニングは、脳科学や認知科学、運動生理学の知見から、荒木秀夫 理事長（徳島大学名誉教授）が考案したCo-ordination理論に基づいて実践・普及しているトレーニング法（動きの学習法）です。

寝返り、這う、立つ、跳ねるなど運動と神経が発達していく順序性を意識しながら、脳と心と身体に刺激を与え、運動の学習能力を高めます。導入した園・学校からは、体力・運動能力の向上、学力・認知能力の向上、さらには意欲・集中力・自己肯定感など非認知能力の変化、姿勢の改善、ケガの減少が報告されています。東京都教育委員会は、「子供の基礎体力向上方策」として幼・小・中・高・特支で導入しました。

テレビで
紹介され
ました！



2024年 開催日程

時間

会場

申込

5月18日(土)

A

16時～17時30分

B

18時～19時30分

5月19日(日)

C

10時～11時30分

広島県立総合体育館
1Fミーティングルーム
広島市中区基町4-1

こうわ認定こども園
広島県広島市南区堀越1丁目8-14

下記のURL又は
QRコードより



[https://jacot.jp/
event/2024/](https://jacot.jp/event/2024/)

※A～Cは基本的には同じ内容となりますが、対象者に応じて一部内容を変更する場合がございます。受付は10分前より開始いたします。

対象：保育士、幼稚園教諭、小学校教諭、運動指導者、保護者など

定員：先着 20名 参加費：1人 500円（保険料・資料代を含む）

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・事務局長 菅野 映 / 認定指導員 濱長 勇馬



入門講座とは

コーディネーショントレーニングの基本的な理論と実技、園や学校、放課後教室の実践事例を映像など学びます。子どもから大人まで効果のある注目の内容です！本講座では、座学を中心に気軽に取り組める実技もご紹介します。



教育委員会×JACOT

参加した方の感想（一部抜粋）

● 東京都教育委員会（H25～R4）

平成25年度から「総合的な子供の基礎体力向上方策」に位置づけて推進。「コーディネーショントレーニング地域拠点校」を指定してJACOTを派遣。10年間で320校園が実践する。

● 文京区教育委員会（R3～R6）

令和3年度から「健康・体力増進事業」として、区立幼稚園・全10園へJACOTを派遣。各園で指導と研修を行いながら取組を推進している。

● 千代田区教育委員会（R4～R6）

令和4年度から全23校園（保育園・幼稚園・こども園・小学校・中学校・中等教育学校）へJACOTを派遣して取組を推進している。

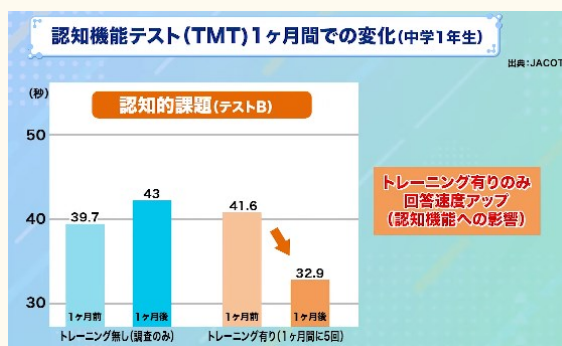
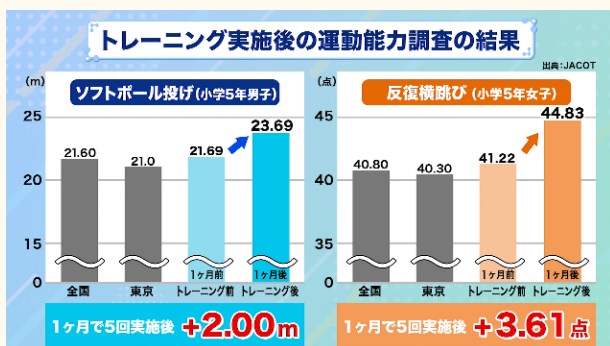
一つ一つの実践が楽しく、かつ考えながら動くことが大切だという考えを学び、運動が苦手な子どもも体を動かす最初の一步になると感じました。

体がうまく使えない子どもたちが近年増加しているように感じる。楽しみながら、うまく動かせるようになる！こんな素敵なこと、やらないわけにはいきません！子供から大人まで楽しめる内容でした。

実際に体験して、自分自身がとても楽しかったです。子ども達が楽しく取り組む姿が頭に浮かびました。2学期から取り入れていきたいです。



短期集中（約1カ月間）の取組でクラス平均が大幅アップ！？



※調整力・協応性・巧緻性など脳・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得られることが分かっています。トレーニング実施後は、身のこなしが改善されて、体力・運動能力調査や認知機能テストが向上率が高いことが報告されています。

園・学校での実践事例を公式YouTubeチャンネルで公開中！



トレーニングの解説（8分）

解説編



千代田区の取組紹介（7分）

取組紹介



小学校5年生の体育授業（6分）

小学生編



中学校1年生の体育授業（5分）

中学生編

