



# 2026 北海道 開催 コーディネーション トレーニングを 学ぶ会

初心者から実践者まで楽しく学べる！



実技体験と実践事例

学ぶ会 (研修会)

9/12 (土)

10/29 (木)

いずれも13:30~16:30

参加無料

申込受付中



理論×実技×交流で深く学ぶ1.5日

ライセンスセミナー

11/21(土) ~ 22(日)

14:00~17:00

9:00~17:00

※「学ぶ会」に参加している方は、  
11/22(日)のみ参加でライセンス取得可能

JACOT認定普及員を取得

9月受付開始

子どもから高齢者まで効果がある 脳のトレーニング！



主催 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)

共催 地域コミュニティ共創室 Be smile. 後援 公益財団法人北海道スポーツ協会・後志学校体育研究会

# ① コーディネーショントレーニング

神経と運動の発達の順番に、脳と心と身体に刺激を与えて運動の学習能力を高める運動法です。

導入した学校園、総合型地域スポーツクラブ等からは体力の向上、パフォーマンスの向上、ケガの減少、姿勢の改善、コミュニケーション能力への好影響が報告されています。

**多世代にわたり、多角的な効果がある  
笑顔あふれる注目のトレーニングです！**



## ② 期待できる効果



集中力向上



運動能力向上



姿勢改善



ケガ予防



自己肯定感



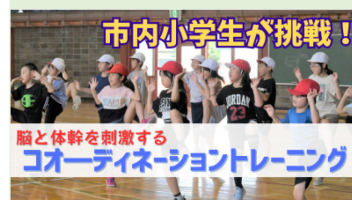
学習意欲の向上

## ③ 北海道での主な導入実績

北海道スポーツ協会  
チャレンジクラブ



美唄市  
生涯学習推進計画



## ④ 開催概要 ～脳と心と身体を刺激するコーディネーショントレーニング～

| 名 称 | 学ぶ会                                                                                                                           |                     | ライセンスセミナー                                                                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日 程 | 9月12日（土）                                                                                                                      | 10月29日（木）           | 11月21日（土）～11月22日（日）                                                                                           |
| 時 間 | 13：30～16：30                                                                                                                   | 13：30～16：30         | 11月21日（土） 14：00～17：00<br>11月22日（日） 9：00～17：00                                                                 |
| 会 場 | 中島体育センター                                                                                                                      | 東急コミュニテイ<br>アリーナ倶知安 | 北海きたえーる（剣道室など）                                                                                                |
| 対 象 | 18歳以上の方 30名                                                                                                                   |                     |                                                                                                               |
| 参加費 | 無 料                                                                                                                           |                     | 有 料 詳細はHPで（9月受付開始）                                                                                            |
| 申込み | 下記URLか右記の二次元コードよりお申し込みください<br>《先着順》 <a href="https://jacot.jp/event2/hokkaido2026/">https://jacot.jp/event2/hokkaido2026/</a> |                     | <br><b>学ぶ会<br/>申込受付中</b> |

動きが変わると、未来が変わる



JACOT Japan Association of  
Co-ordination Training