

コーディネーション トレーニング

in 長岡
2025

脳と心と身体に
刺激を与える！

コーディネーショントレーニングとは

神経と運動の発達の順番に、脳と心と体に刺激を与えて運動の学習能力を高める運動法です。幼児から高齢者まで幅広い世代で効果が報告されている注目のトレーニングです！実践された方からは、**体力の向上、集中力への好影響、ケガの減少、姿勢の改善、腰痛の改善**などが報告されています。ぜひこの機会に一緒に学んでみませんか？



学ぶ会

ライセンス
事前受講資格

コーディネーショントレーニングに関する、基本的な理論とトレーニング法を紹介。

10月19日(日) 9:00~12:00

会場・
対象

長岡市市民体育館

〒940-0084 長岡市学校町1-2-1

18歳以上で興味のある方（定員30名）

園・学校の先生、部活動・総合型地域SCの指導者、
教育行政関係者、保護者、学生等

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)



普及員ライセンスセミナー

18歳
以上

JACOTの提唱するコーディネーション普及する認定ライセンスの取得を目指す。

2月28日(土) 9:30~16:30

会場・
対象

長岡市市民体育館

〒940-0084 長岡市学校町1-2-1

**18歳以上で学ぶ会を受講した方
またはオンライン入門講座の受講者**

園・学校、家庭、地域で正しく普及・指導したい方におすすめです。取得後は、ご自身の指導現場での活用やJACOT公認の体験会等を開催することが出来ます。

学ぶ会

締切 **10/8 (水)**



お申し込みは
二次元コードから



普及員セミナー

締切 **2/1 (日)**

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：日本コーディネーショントレーニング協会(JACOT)、公益財団法人長岡市スポーツ協会

共催：長岡市・長岡市教育委員会