

(公財) 長岡市スポーツ協会



コオーディネーショントレーニング学ぶ会



日時

2025年12月20日土
9:15-12:15

会場 みしま会館
長岡市上岩井1260-1

申込



申込み
受付中

12/17 (水) 締切

体力・運動能力
向上の効果的な
取組を紹介

姿勢や集中力
フレイル予防などに
効果的なプログラム

子どもから高齢者
まで活用できる
トレーニングを体験

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。これまで導入した園や学校からは、体力の向上、集中力への好影響、ケガの減少、姿勢の改善が報告されています。また幼児から高齢者まで幅広い世代に効果がある注目のトレーニングです。

子どもも大人も笑顔が増えること間違いなし！ぜひこの機会に一緒に体験してみませんか。

講 師



日本コオーディネーショントレーニング協会

JACOT理事・認定講師

おだ しゅんいち

小田 俊一様

日本体育大学大学院卒。小学生・中学生の体育授業におけるコオーディネーショントレーニングが運動能力、認知機能に及ぼす影響をテーマに研究を行い、全国で普及活動を展開。

研修内容

【内容】コオーディネーション
トレーニングの基礎理論と実技。
理論を学んだ後、実際に体を動か
しながら実技を体験します。

【持ち物・服装】
上靴、筆記用具、飲み物、タオル、
動きやすい服装でご参加ください。

東京・千代田区教育委員会が
公立の全23校園で導入を開始



NHK「おはよう日本」
小学校での取組を紹介



2026年2月28日 (土)
普及員ライセンスセミナーin長岡

園・学校・家庭・地域・
スポーツクラブなどで
効果的に取り組みたい方
にオススメなJACOT認定
資格です。取得後は体験会
などを開催できます。



申込受付中