

# 新しい時代の 体育・スポーツ指導を考える

## AI 時代を豊かに生き抜くために

日時 2023年 3月 18日 (土) 10時～16時

受付開始  
9時45分

場所 千代田区立麹町中学校  
〒102-0093 東京都千代田区平河町2丁目5-1

永田町駅  
徒歩3分

申込 QRコードを読み取り、  
必要事項を記入してフォームを送信。



参加方法

・会場参加100名 無料

※先着順

・オンデマンド配信

※後日配信開始となります。

一般 ¥1,500 会員 ¥1,000

### 第1部 基調講演

10:30  
|  
12:00

豊かなスポーツライフ  
を目指して  
～オリンピックの経験から  
伝えたい3つのこと～

北京オリンピック 女子マラソン日本代表

中村 友梨香 氏

北京五輪に出場。現在は NOBY T&F CLUB の  
コーチとして活動しながら、関西・名古屋を中心  
に市民ランナーのランニング指導者としても  
活躍。2022年に JACOT 認定普及員を取得。



### 第2部 講演

13:00  
|  
14:30

デジタル時代に求められる  
身体と運動の可能性  
～Co-ordination の視点から～

徳島大学名誉教授・JACOT 理事長

荒木 秀夫

学術博士（筑波大学・1982年）。体育学・運動  
生理学を専門とし、脳科学を基盤にした運動と  
行動の制御を研究。長年の研究と実践から独自の  
コーディネーション論を展開する。



### 第3部 パネルディスカッション

14:45  
|  
15:45

新しい時代の体育・スポーツ指導を考える

北京オリンピック  
女子マラソン日本代表

中村 友梨香 氏

東京都小学校体育研究会 会長  
大田区立田園調布小学校 校長

本田 幸彦 氏

千代田区教育委員会事務局  
子ども部指導課長

山本 真 氏

JACOT 副理事長  
事務局長・認定講師

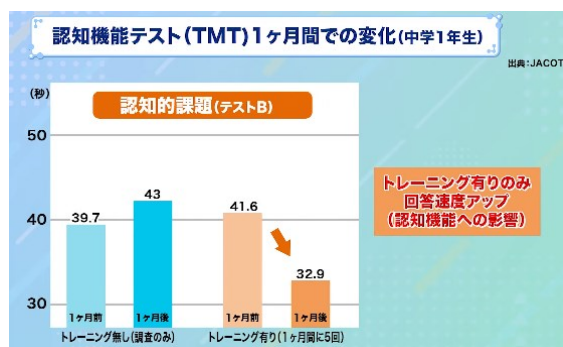
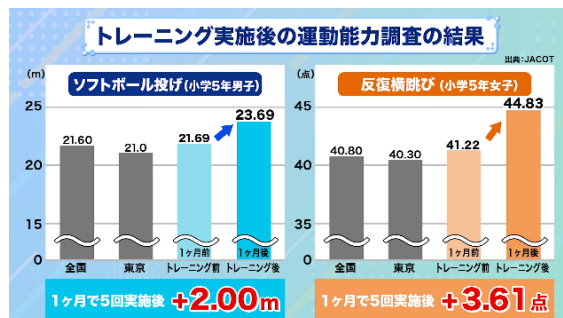
菅野 映

# 脳と心と身体を刺激して運動の学習能力を高める コーディネーショントレーニング

## 体力・認知機能が向上する！

JACOTで展開するコーディネーショントレーニングは、荒木 秀夫 理事長（徳島大学名誉教授）が脳科学や認知科学、運動生理学の知見から考案した理論に基づき実践している指導法です。寝返りや這うなど運動と神経が発達する順番に刺激を与えることで、運動の学習能力を高めます。子供から大人まで様々な効果が報告されて、「ガッテン」「WBS」などテレビでも紹介されました。

東京都教育委員会は、子供の基礎体力向上方策としてJACOTと連携しながら10年間普及しています。最近では、文京区、千代田区、目黒区でも取組が広がっています。



## 【幼小中でのエビデンス】30分×5回以上の取組(週1回)でクラス平均が大幅アップ！

＜最新の実践研究＞ 中学校1年生(93名)を対象に①②の方法で導入し、約1カ月間の変化を「反復横跳び」で調査しました。

- ①単元学習(50分×6回) 導入クラス ⇒ 8割の生徒が記録向上。平均値は男子2.4点向上、女子2.9点向上。
- ②準備運動(10分×3回) 導入クラス ⇒ 4割の生徒が記録向上。平均値の変化はなかったが、主運動での効果を実感。

## 千代田区教育委員会が導入開始！全23校園にJACOTを派遣！ JACOT公式Youtubeチャンネル 千代田区公式Youtubeチャンネル



JACOT副理事長の菅野映が「くの字運動」「Sの字運動」「ラディアン」を園・学校・家庭向けに紹介。皆で体験してみてください！（8分）



千代田区では、区立保育園、幼稚園、こども園、小学校、中学校、中等教育学校の全23校園にJACOTを派遣しています。園での取組を紹介！（7分）

