

# 「感性と社会性を育む」 鷹栖町オリジナル教育 プログラム完成



## コーディネーション トレーニング

子どもたちの「体力低下」と「コミュニケーション能力の不足」という課題を解決するため、平成30年度からコーディネーショントレーニングを幼稚園・保育園、小学校、中学校に導入しています。

コーディネーショントレーニングは、運動を学習する時に、早く学習できるようにするための「学ぶ力」を得ることを最大の目的としたトレーニングです。

令和元年度から日本コーディネーショントレーニング協会(以下、JACOT)の協力のもと、町内の幼稚園・保育園、小学校、中学校と共にコーディネーショントレーニングの専門的知識や指導方法等を取り入れた鷹栖町オリジナル教育プログラムの開発を実施しました。

## 鷹栖町オリジナル教育プログラム紹介:中学校版プログラム(中学3年生・全7回)

### 一週間チャレンジ!

### コーディネーショントレーニングで能力アップ!

一週間コーディネーショントレーニングを好きな時間に好きな種目を好きなだけ続けて、体の使い方や非認知能力にどのような変化が起こったか効果検証する取り組み。大人向けの若返りチャレンジとして2017年に「NHKガッテン」で取り上げられましたが、中学生年代での実施は全国初。

生徒は、JACOTからコーディネーショントレーニングの理論やメニューを学び、生徒自身で1週間のトレーニング計画を立て、自宅や学校で実践しました。トレーニング風景やトレーニング前後の効果検証をタブレット端末で撮影しました。編集アプリの使い方をオンライン授業で学び、自分で編集したビフォーアフター映像を制作し、後輩である1年生に披露しました。

### ●プログラム内容

- 1回目 取組の概要説明、コーディネーショントレーニングの理論
- 2回目 体力テストの事前撮影、トレーニング計画書の作成(翌週から1週間チャレンジ)
- 3回目 トレーニング指導  
くの字運動、Sの字運動、寝返り立ち、ラディアン4種、クローリング
- 4回目 編集アプリの使い方講座(オンライン授業)
- 5回目 トレーニング指導、トレーニング事後撮影
- 6回目 ビフォーアフター映像の動画編集、発表
- 7回目 中学校1年生と合同トレーニング  
(ペア・グループでの教え合い)

○自宅での勉強でも以前より集中力が上がった。

体の使い方以外のところでも変化が起きてすごい!

○進んで取り組むことで記録が伸びることが分かった。何事にも進んで取り組み、諦めずにやるのが大切だと分かった。

○コーディネーショントレーニングをやってみて、思い通りに体を動かせるようになったと思いました。自分の成果がはっきり分かってどんどん前進していく感じが、達成感があって良かったです。

○体をどう上手く使えるか考えて行動に移せるようになった。最近は走ってもなかなか疲れなくなった。

### プログラム修了後の生徒の感想



## 子どもは本能的に運動が好き

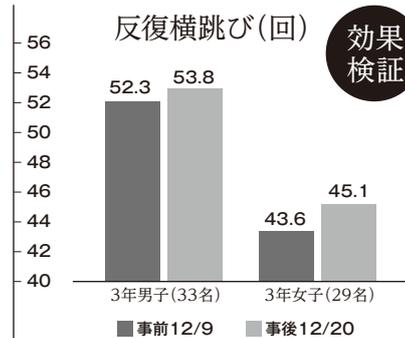


▲コーディネーション  
トレーニング考案者  
JACOT理事長 荒木 秀夫

子どもの発達における運動の役割とは、どのようなものでしょうか。近年の脳科学においても運動が意味することがいかに重要であるかは、多くの研究から確かめられつつあります。

運動は単にエネルギーを使うことだけではなく、その運動によって得られる刺激が脳の働きを向上させていく役割を持っています。子どもは、もともと自然の中で、本能的に運動をしたいと思うものですが、そうした機会や場が保証されないと、次第に「発達させなくてもいいだろう」とばかりに、脳と身体の発達を放棄し始めます。

とにかく、子どもたちには、十分な運動量を確保してあげましょう。くたくたになって夕方ぐらいいから眠くなって、早く寝て、次の朝には早く目覚めて何かを語りたがる。何かを知りたがる。「ねえ、ねえ、何で〇〇は△△なの?」との会話が生まれてくるでしょう。スポーツ教室だけではなく、毎日の生活の中に豊かな動き、豊かな会話を根づかせましょう。家の中でも、くたくたになれる運動は、たくさんあります。家の中でさえ、子どもにとってはジャングルなのです。



実践を通して見えた  
子どもたちの成長

上記のグラフのとおり、体力テストによる効果検証では、1カ月にも満たない期間の取組で、半年から1年で成長するほどの伸び率が見られたことから発育発達の影響ではなく教育プログラムの効果であるということが分かりました。

た。また、集中力や主体性などにも好影響を与えていることが分かり、鷹栖町とJACOTで共同開発した教育プログラムによって、非認知能力(さまざまなことに挑戦する力)が高まったと推察されます。

今後はプログラムを通して、子どもたちの自ら考える力や非認知能力を育んでいけるよう各教育機関と連携して取り組みます。



完成したプログラムは鷹栖町ホームページから見ることが出来ます。(3月下旬公開予定)。

プログラムには、小さな子どもからでもできるトレーニングや、親子でコミュニケーションを取りながら家庭でも楽しめるトレーニングを掲載しています。プログラムを参考に自分のペースで取り組んでみてください。

プログラムは、身体だけでなく脳と心に刺激を与えることで、感性・知性の発達につながる能力向上を目指しています。その動きが「できる・できない」ではなく、「自分で考えて動く・動いて考える」という主体的な学びを大切にしています。

このプログラムを通して、次代を担う子どもたちが感性豊かに自ら道を切り開く力をつけるための一助になってほしいと願います。