

# コーディネーショントレーニング

親

子

in  
新潟県  
長岡市

# 体験会



# 1/7 (土) 10:00 ~ 12:00

参加  
無料

対象：小学生の親子  
場所：みしま会館 アリーナ

〒940-2314  
新潟県長岡市上岩井1260-1

コーディネーショントレーニングって？

陸上の元オリンピック選手や箱根駅伝で活躍している選手も取り入れている注目のトレーニング！体力向上・集中力アップなど子供から大人まで効果があり、NHKガッテンでも紹介されました。是非、体験してみてください！

トレーニングについて詳しくは裏面へ ▶▶

## 親子体験会 10:00~12:00 (受付9:30~)

対象：小学1~6年生 定員：親子25組50名



コーディネーション  
トレーニングを親子で  
体験します！  
誰でも楽しんでできる  
トレーニングです！

※保護者の方は、途中で休憩も兼ねて講話を行います。  
テレビで紹介された映像や全国での実践を紹介します。

講  
師

かんの えい  
菅野 映

JACOT副理事長・認定講師

さとう なおき

佐藤 直紀

JACOT認定指導員

申  
込  
方  
法



長岡市スポーツ協会  
(0258-34-2130)  
へお電話、もしくは  
右のQRコードよ  
り、お申し込みく  
ださい。

締切 1/6(金)午前12時



講師によるトレーニング  
解説動画を配信中！



JACOT公式  
YouTube

主催 長岡地域定住自立圏スポーツ振興部会（長岡市、小千谷市、見附市、出雲崎町）（公財）長岡市スポーツ協会  
協力 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）

# “コーディネーショントレーニング”とは



## 体力・意欲・集中力がアップする！

JACOTの荒木秀夫理事長（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で「身体性」に基づく運動法です。脳・神経の発達の順番に即して、脳や体幹に刺激を与えることで、運動の学習能力を高めます。幼児から大人までの効果が報告されて「WBS」「天才てれびくん」「ガッテン！」等のテレビで紹介されました。

東京都教育委員会ではH25～R4までの10年間で、320校を指定して普及しています。導入した園・学校からは体力の向上や意欲・集中力の向上、姿勢の改善、ケガの減少等が報告されています。自己肯定感や子供のロコモティブシンドロームにも効果があることが分かってきており、特にコロナ後は導入する学校・自治体が増えている注目の運動法です。



## 教育委員会の普及・推進

### ● 東京都教育委員会（H25～R4）

平成25年度から「総合的な子供の基礎体力向上方策」に位置づけて推進。28年度から「コーディネーショントレーニング地域拠点校」指定。

### ● 文京区教育委員会（R3～R4）

令和3年度から「健康・体力増進事業」として、区立幼稚園・全10園へJACOT講師を派遣して園児への指導を各園で実施。

### ● 千代田区教育委員会（R4～）

令和4年度から全23校園（保育園・幼稚園・こども園・小学校・中学校・中等教育学校）へJACOT講師を派遣。令和5年度以降は各校園の教育課程に位置づけて普及していく予定。

## 研修会に参加した方の感想

一つ一つの実践が楽しく、かつ考えながら動くことが大切だという考えを学び、運動が苦手な子どもも体を動かす最初の一步になると感じた。

体がうまく使えない子どもたちが近年増加しているように感じる。楽しみながら、うまく動かせるようになる、、、こんな素敵なおこと、やらないわけにはいきません！

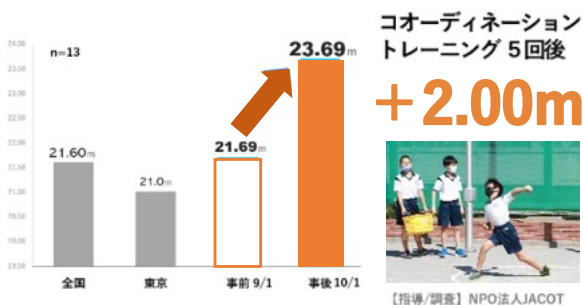
コーディネーショントレーニングを実際に体験して、自分自身がとても楽しかったです。

子ども達が楽しく取り組む姿が頭に浮かびました。2学期から学校の授業で取り入れていきたいです。



## 小学校における実践事例 《体づくり運動 5時間～8時間》

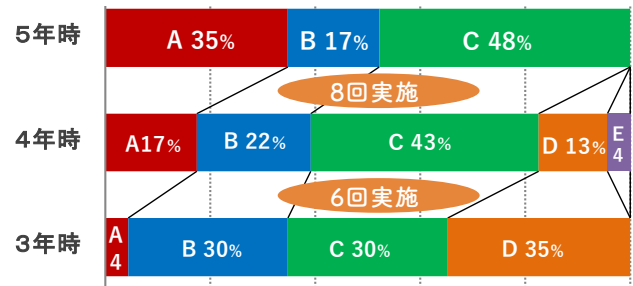
### (1) 「ソフトボール投げ」 5年生男子



1ヶ月間で34m⇒44m、7m⇒14m  
上位群・下位群共に記録が向上！

### (2) 継続して単元プログラムを実施した学年

(3年時からの在籍児童)



A・B判定 52%まで増加、  
D・E判定がいなくなる結果に！