

美唄市青少年育成基金活用事業

JACOT コーディネーション 道場® in BIBAI



「コーディネーション道場」はJACOTの登録商標です。

北海道・初開催! 参加者募集

JACOTコーディネーション道場は、運動の学習能力や潜在的能力を引き出す子ども向け運動教室です。東京都教育委員会では、「脳と体幹を刺激するコーディネーショントレーニング」を教育現場で普及しており、小学校では体力・運動能力の向上や姿勢・意欲・集中力への効果が報告されています。テレビでも紹介された注目のトレーニング法です。是非ご参加ください!

開催概要

期 間 2021年10月4日(月)～12月20日(月) 毎週月曜日

対 象 ① 小学校1年生～3年生 ② 小学校4年生～6年生

ク ラ ス ① 16:30～17:30 ② 17:45～18:45

※10月4日と12月20日は、保護者向け講話&アンケート(30分程)を予定しています。

定 員 各クラス 30名(定員を超えた場合は抽選)

会 場 中央小学校、東小学校体育館(詳細は裏面の日程のとおり)

参 加 料 4,000円(全12回) ※参加料は初回時に徴収します。

申込方法 お電話のみでの受付とします。生涯学習係 ☎ 0126-62-3132

申込期間 令和3年9月13日(月)～令和3年9月24日(金)

主 催 美唄市教育委員会

主 管 日本コーディネーショントレーニング協会(JACOT)

講 師 JACOT認定准講師 熊耳 雅美(くまがみ まさみ)

内 容 ボール・フープ・縄を使った運動、鬼ごっこ・ゲーム等





美咲市青少年育成基金活用事業

JACOT コーディネーション道場®



日程	クラス	場所	予定・トレーニング内容
10月4日 (月)	①16:30-17:30 ②17:45-18:45	中央小学校 体育館	開校式・保護者向け講話&アンケート 1回目: 体力測定 (立ち幅跳び・反復横跳びなど)
10月11日 (月)	①16:30-17:30 ②17:45-18:45	中央小学校 体育館	2回目: 寝返り立ち、バウンドキャッチ スパイダーマン鬼ごっこ1
10月18日 (月)	①16:30-17:30 ②17:45-18:45	中央小学校 体育館	3回目: クローリング、3点キャッチ スパイダーマン鬼ごっこ2
10月25日 (月)	①16:30-17:30 ②17:45-18:45	東小学校 体育館	4回目: くの子運動、Sの子運動、透明人間の平行パス ボール渡しゲーム1
11月1日 (月)	①16:30-17:30 ②17:45-18:45	東小学校 体育館	5回目: ラディアン、フープジャンプ ボール渡しゲーム2
11月8日 (月)	①16:30-17:30 ②17:45-18:45	東小学校 体育館	6回目: ラディアンクロス、フープ鬼ごっこ ジャングル鬼ごっこ1
11月15日 (月)	①16:30-17:30 ②17:45-18:45	東小学校 体育館	7回目: 手足のギャロップ走、2種スラローム走 ジャングル鬼ごっこ2
11月22日 (月)	①16:30-17:30 ②17:45-18:45	東小学校 体育館	8回目: 予測してタッチ、合図で飛ばすスラローム走 ジャングル鬼ごっこ3
11月29日 (月)	①16:30-17:30 ②17:45-18:45	東小学校 体育館	9回目: ジャングル鬼ごっこ4、チャレンジステージ1 (いくつかのステージを創り、自由に挑戦)
12月6日 (月)	①16:30-17:30 ②17:45-18:45	東小学校 体育館	10回目: ダブルダッチ、チャレンジステージ2 (いくつかのステージを創り、自由に挑戦)
12月13日 (月)	①16:30-17:30 ②17:45-18:45	東小学校 体育館	11回目: ダブルダッチ、チャレンジステージ3 (いくつかのステージを創り、自由に挑戦)
12月20日 (月)	①16:30-17:30 ②17:45-18:45	東小学校 体育館	閉校式・保護者向け講話&アンケート 12回目: 体力測定 (立ち幅跳び・反復横跳びなど)

※予定・トレーニング内容はクラス・場所によって変更になる場合がございます。 問合せ先 生涯学習係 ☎ 62-3132

コーディネーショントレーニングってなあに？【Co-ordination Training】

荒木 秀夫 先生（JACOT理事長・徳島大学名誉教授）が、脳科学や運動生理学の知見から考案したトレーニング法です。「身体性」の概念に基づく行動科学としての学習論であり、感覚刺激・運動刺激を通じて身体が持つ可能な限りの潜在的な能力を引き出し、"学びの術"を獲得します。

子どもから大人まで「くの子運動」や「ラディアン」などの動きを気軽に楽しみながら取り組むことで、脳と心と身体に刺激が入り、使っていなかった神経が動き出し、身体の使い方や学習の仕方が変わります！覚えが早くなった！疲れにくくなった！イメージ以上の動きができた！などの効果が報告されています。



NHKガッテン、おしゃれイズムなどテレビでも紹介