



今注目の

コーディネーショントレーニング を知っていますか？

笛の音を聞き分けて、立ったり座ったり (武佐こども園)

コーディネーショントレーニングとは

自分の身体を自分の思い通りに動かす「コツ」をつかむことができるトレーニングで、脳と心と身体に刺激を与えて、誰もが持っている潜在能力を引き出し、身をこなす能力を高めます。

このトレーニングは、7つの能力を身体を使って脳を鍛えます。これらの能力は運動神経の発達を促し、運動能力だけでなく、音楽やダンス、コミュニケーション力や学習能力にも関連しています。

バランス能力
バランスを正しく保ち、崩れた態勢を立て直す

リズム能力
リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ

連結能力
身体全体を無駄なくスムーズに動かす

反応能力
合図に素早く反応し、適切に対応する

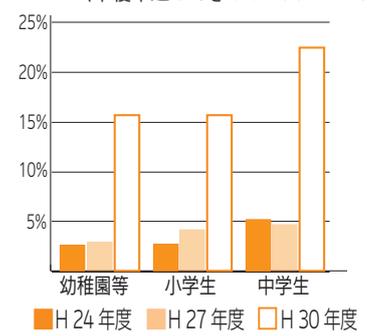
変換能力
状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える

識別能力
道具などを上手に操作する

定位能力
動いているものと自分の位置関係を把握する

体を動かさない子どもが増えています！

【からだを動かさない子ども割合】
(早寝早起きあさしどう調査より)



園や学校での子どもたちの様子は

- ・少し体を動かしたただけですぐに疲れる
- ・体幹が弱い
- ・姿勢が保持できない
- ・転びやすい など

効果 トレーニングを受けると

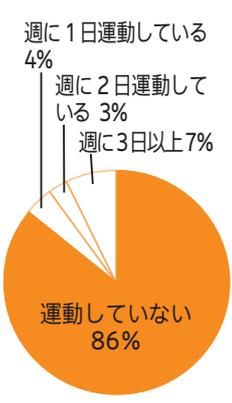
- ・運動を早く学習する力がつく
- ・道具の使い方が上手くなる
- ・問題の解き方や学習に取り組む姿勢がよくなる

大人も体を動かしていません！

1週間のうち、1日に30分以上運動をしない人は86%で、その中には転倒することによって不安のある人が多いです。

効果 トレーニングを受けると

自分の体のサイズ感や物と距離感など、忘れていた感覚を思い出さず、段差のつまづきや転倒を防ぐことができます。



トレーニングの一例

「くの字」 運動



基本姿勢

体をまっすぐにし、
両足を肩幅に開いて立つ。

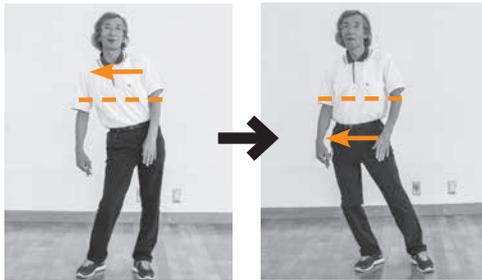
①骨盤から上半身を左に傾ける。
それに合わせて腰も右に動かす。
頭は床に対して垂直のまま。



②頭を真っ直ぐにしたまま上半身を
右に傾ける。それに合わせて腰
も左に動かす。

①②の動きをリズムに合わせて繰
り返す。

「Sの字」 運動



肩と腰を左右に平行移動させる運動。
肩を先に動かし、腰が追いかけるよう
に動きます。

子どもも大人もみんな
楽しみながら取り組んでいます！
ぜひ一緒にやりましょう。



荒木秀夫先生

市内の園でも実施しています

武佐こども園 4歳児



リズムに合わせて体を動かしたり、



自由に走り回って、



合図に合わせて近くのコーンを
素早くタッチしたりなどします。

コーディネーショントレーニングを 体験してみませんか？

講師 荒木秀夫さん（徳島大学名誉教授）

持ち物 運動できる服装、上履き、飲み物、タオル

全市民
対象

日時 12月14日(土) 午前10時～

場所 安土マリエート

対象 子どもから高齢者まで全市民

申込締切 12月5日(木)

親子
対象

日時 令和2年3月7日(土) 午前10時～

場所 金田コミュニティセンター多目的室

対象 市内在住の乳幼児から学童期までの
子どもとその保護者親

申込締切 2月27日(木)

申・問 健康推進課 TEL (33) 4252・FAX (34) 6612