

# Co-ordination Training

始めてみませんか？  
コーディネーショントレーニング



くの字運動

両足を肩幅に開いて立ち、体幹を左右にリズムカルに傾けて、全体が「く」の字になるように動きます。首は床に垂直に立てたまま、両肩と骨盤を一体に傾けます。

写真はコーディネーショントレーニング  
考案者の荒木秀夫さん（徳島大学名誉教授）

やってみよう！



Sの字運動

両足を肩幅に開いて立ち、肩を水平に横にずらし、少し遅れて腰が追いかけるようにします。肩と腰のラインを水平に保ち、一定のリズムで動かします。



リズムに合わせてひととひざを同じ側または反対側につける動作「ラディアン」に挑戦する子どもたち（武佐こども園）

## 短い時間でも継続して取り組んでいます

武佐こども園では、2年前からこのトレーニングを始めました。主に4・5歳児を対象に、朝の体操をする時間などに1回5分程度、短い時間でも継続して取り組むことを大切にしています。

体の部位を一つひとつ意識して動かすこのトレーニングには、子どもたちがこれまでに経験したことのない動きが多く、初めは「どうやってするの？」と難しそうにする姿も見られました。それでも繰り返し経験することで、体の使い方に慣れて、今では子ども同士で教えあったり、みんなの前で披露したりする姿も見られます。

先生の動きをよく見て動いたり、聴こえた音に合わせて体を動かしたりするので、子どもたちの集中力の向上につながっています。また、子どもたち同士で伝え合う力や、互いに認め合い自信をもって体を動かして遊ぶことにもつながっています。



武佐こども園  
5歳児クラス担任

森 純子

## 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。

このトレーニングに取り組むことで、子どもは、「運動をより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良くなる」などといわれています。

また、子どもだけでなく大人も、自分の体のサイズ感や自分と物の距離感など、忘れていた体の感覚を取り戻すことで、段差のつまづきや転倒を防ぐことができます。

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

### 7つの能力を鍛えます

- 01 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
- 02 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
- 03 連結能力**  
身体全体を無駄なくスムーズに動かす
- 04 反応能力**  
合図に素早く反応し、適切に対応する
- 05 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
- 06 識別能力**  
道具などを上手く操作する
- 07 定位能力**  
動いているものと自分の位置関係を把握する

子どもも大人も  
脳力 & 能力アップ!

## コーディネーション トレーニング体験会

日時	11月17日(水) 午前10時～11時30分
場所	金田コミュニティセンター 多目的ホール
対象・定員	子どもから高齢者まで全市民・30人
申込締切	11月8日(月)
講師	荒木秀夫さん（徳島大学名誉教授）
持ち物	運動ができる服装、上履き、飲み物、タオル
注意事項	当日はマスク着用でご参加ください。 また、体調不良の場合は、参加を見合わせてください。 新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。
申・問	健康推進課 TEL (33)4252・FAX (34)6612