

やってみよう!

# 4 く の 字 ・ S の 字

人間の手足の動きは、体幹に大きく左右されます。安全で効率の良い全身運動にするためには、体幹の感覚を引き出すことが重要です。その最も基礎となる運動が「くの字」と「Sの字」の運動です。

これが「くの字」です



コーディネーショントレーニング考案者  
徳島大学名誉教授 荒木 秀夫さん

## くの字

- ・正面を向き、足を肩幅に開いてまっすぐ立つ
- ・膝は伸ばしたままで、手に力を入れない
- ・振り子のようなリズムで、全体がくの字になるよう左右に腰を動かす



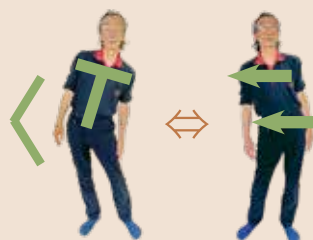
## Sの字

- ・体幹の胸部と腹部を切り分けるイメージで肩から動き、それを腰が追いかけるようになめらかに動かす
- ・肩を水平に動かすことがポイント



## くの字⇔Sの字変換

- ・リズムに合わせ、くの字とSの字をなめらかに切り替える
- ・切り替えが遅れても、腰の左右の動きのリズムを守り、動きを止めない



「成人編」「高齢者編」



コーディネーショントレーニング  
← 動画でも公開中です。  
リズムが知りたい人もアクセスください。

毎日10分程度行くと、1週間ほどで効果が期待できるといわれています。日々の習慣として、コーディネーショントレーニングを始めてみませんか。

## コーディネーショントレーニング 体験会

- 日時** 2月7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
- 講師** 荒木秀夫さん
- 持ち物** 運動ができる服装、上履き、飲み物、タオル
- 申込締切** 1月31日(水)
- 申・問** 当課窓口、電話、または右記二次元コードから申し込みください。



楽しみながら  
脳力&能力  
アップ!

昨年11月の親子向け体験会では、「くの字」などの動きのほか、身体と脳を刺激する遊びを体験しました。



# Co-ordination-Training 大人も子どもも コーディネーション トレーニング、始めませんか?

申・問 健康推進課 TEL (33) 4252  
FAX (34) 6612・HP 23072

## 1 コーディネーション トレーニングとは

身体と脳をつなぐ神経に着目した体操で、自分の身体を思い通りに動かす「コツ」をつかむことができます。身体と脳と心に刺激を与えて潜在能力を引き出し、総合的に身体の動きをコントロールする力を高める体操です。さまざまな効果があるため、スポーツの指導現場だけでなく、学校や介護予防教室などでも取れ入れられています。体操を続けることで、道具の使い方、問題の解き方、学習に取り組む姿勢の向上などにも効果があるとされています。

## 2 高齢期から取り組む意義

コーディネーショントレーニングは、自分の身体のサイズ感や自分とモノとの距離感など、忘れていた身体感覚を取り戻すことで、段差でのつまずきや転倒を防ぐことができます。また脳が活性化することで、高齢期に伸びるとされている、物事の本質をつかむ能力や、コミュニケーション能力も高めます。誰でも簡単にできるので、子どもから高齢者まで、コーディネーショントレーニングはおすすめです。

## 3 コーディネーショントレーニングの魅力をお聞きしました

### 普及に取り組む福永会長から



市健康推進協議会  
会長 福永 千賀子さん

地域のふれあいサロンやいきいき百歳体操などの場で、コーディネーショントレーニングの普及に取り組んでいます。見本通りにできなくても、考えながらやろうとすることで脳への刺激になるトレーニングです。地域の皆さんと楽しみながら、広めていきたいと思っています。

### 初めて体操された体験者から



野間 和子さん(馬淵町)

体験会では先生が冗談を交えながら面白く動きを教えてくれて、とても楽しかったです。また、できなくても大丈夫と言われ、安心して取り組みました。これから地域でもコーディネーショントレーニングを取り入れると聞いたので、頑張りたいと思います。