

コーディネーション教室

無料体験会

夏休み！
運動不足
解消に！



日程：8月12日(木)

会場：ビッググループ滝沢小ホール
(滝沢市下鶴飼1-15)

時間①10:00~10:50
②11:00~11:50

定員：各10名

【申し込み】

ビッググループ滝沢総合に直接、またはお電話にて

TEL:019-656-7811

コーディネーションとは？

五感で察知

頭で判断

筋肉を動かす

状況を目や耳など五感で察知し、それらを頭で判断し、具体的に筋肉を動かす、といった一連の過程をスムーズに行う能力。

スポーツにおいて、「運動神経がよい」「身のこなしがうまい」などと表現されることがありますが、このような動きに隠されているのが「コーディネーション能力」であり、この能力を高めるためのトレーニングが「コーディネーショントレーニング」です。

どんなトレーニング？

- リズム**：動きをマネたり、イメージを表現する能力。
- バランス**：不安定な状況下での全身のバランスをとる能力。
- 連結**：無駄なく筋肉や関節を動かし、なめらかな動きをする能力。
- 反応**：合図に素早く反応し、適切な動きを正確に行う能力。
- 変換**：状況変化に俊敏に対応する能力。
- 定位**：人やモノとの位置関係をつかむ空間把握能力。
- 分化**：身体の動きを調整し、道具の扱いを正確に行う能力。

コーディネーション能力は、基本となる7つの要素から構成され、これらの能力をあそび、マット、跳び箱、鉄棒、なわとび、ボール、ダンスなどに取り入れながら高めるトレーニングです。



講師：三上健太

なぜ必要？

神経系が出生直後から急激に発達し、4から5歳までに成人の80%程度まで発達し、6歳には90%に達します。幼年期・児童期は、脳をはじめ、体内にさまざまな神経が張り巡らされていく発達が著しい大事な時期です。この時期に様々な運動を経験することで、将来あらゆるスポーツに適応できる能力を身につけます。

どんなことにつながる？

- 運動能力の向上
 - ・児童時期以降の運動機能の基礎を形成するという意味を持つ。
 - ・新しい動きを身につける時に重要な動きをする能力。
 - ・まわりの状況の的確な判断や予測に基づいて行動する能力を含んでおり、ケガや事故を防止することにもつながる。
- 健康的な体の育成
 - ・生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成にも役立つ可能性が高く、肥満や痩身をふせぐ効果がある。
- 意欲的な心の育成
 - ・遊びから得られる成功体験によって育まれる意欲や有能感は、体を活発に動かす機会を増幅されるとともに、何事にも意欲的に取り組む態度を養う。

講師プロフィール

【学歴・経歴】

- ・滝沢市立滝沢南中学校卒業
- ・盛岡市立高等学校普通科卒業
- ・青森大学経営学部経営学科卒業

【資格】

- ・キッズコーディネーショントレーナー (NESTA公認)

【免許】

- ・中学校・高等学校教諭一種免許 (保健体育)

【実績】

- ・全国高等学校総合体育大会 団体準優勝
- ・第67回全日本学生新体操選手権大会 団体優勝
- ・第68回全日本新体操選手権大会 団体優勝