

令和2年1月20日

地域保護者の皆様

杉並区立四宮小学校

校長 小川 広樹

杉並区立四宮小学校

コーディネーショントレーニング研修会

2月10日(月) 四宮小学校体育館にて

地域の皆様、近隣校教員が対象です。一緒にトレーニングを楽しみましょう!!

本校は昨年度に引き続き、東京都教育委員会からコーディネーショントレーニング地域拠点校の指定を受けています。コーディネーショントレーニングとは、誰もが楽しめる手軽な運動を通して脳や体幹に刺激を与え、運動をする際の「学ぶ力」や、運動を確実に出来るようにするための「動ける力」を得ることを目的とした運動です。この運動を普段から意識して行うことで、今までできなかった動きができるようになったり、よりしなやかかつスムーズに動けるようになったりすることが期待できます。本校では、このトレーニングを体育の学習の補助運動に取り入れ、児童の運動能力向上を図っています。

本年度も、地域の方や近隣校の教員にもコーディネーショントレーニングを体験していただくために日本コーディネーション協会（JACOT）より講師の先生に御来校いただき、普及研修会を行います。

当日は本校の取組報告とJACOT講師による体験会を行う予定です。実際に体を動かしながら運動の楽しさを体験し、理論に触れますので、軽度な運動ができる服装で御参加ください。皆様の御来校をお待ちしております。



2月10日(月) 14:30~16:30

講師 日本コーディネーショントレーニング協会（JACOT）
菅野 映先生

講師紹介

菅野 映先生（JACOT副理事長・事務局長）

JACOT設立当初から事業の企画・運営に携わる。全国の教育機関に招かれ児童・生徒への指導、教員研修を行うだけでなく、テレビなどのメディアへも多数出演。コーディネーショントレーニングの普及に努める。

※体育館へは、正門よりお入りいただき東昇降口を通ってお越しください。

※スポーツシューズと動きやすい服装で御参加ください。

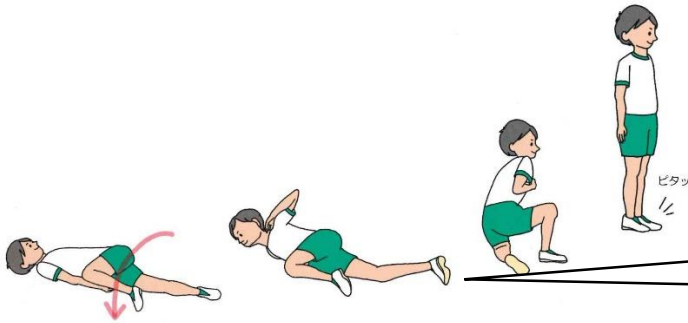
※保護者の皆様は、当日写真撮影はできません。御了承ください。

裏面も御覧ください

トレーニングの紹介

コーディネーショントレーニングには、大きく分けて「平衡能力系」、「定位分化能力系」、「反応リズム能力系」、「運動結合変換能力系」の運動があります。平衡能力系を中心に、それぞれを複合して行うことでより運動の効果が高まります。この中からいくつかの運動を紹介いたします。

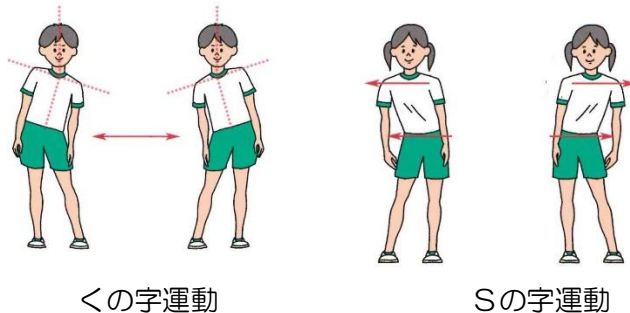
寝返り立ち (平衡能力系)



骨盤から反応して、ねじれ運動から体幹を動かすことで、運動の起点となる腰部と身体感覚をつかむことを狙った体幹並行能力を高める運動です。

腰から回し、できるだけ肩を残すこと、回転を途中で止めないことがポイント。

くの字運動・Sの字運動 (平衡能力系)



体幹を使い分けることで体幹の感覚を得られるようにし、体幹運動の気付きから「身体像」をつかみます。

肩と腰の動きを分離することで、体幹を意識できるようにします。

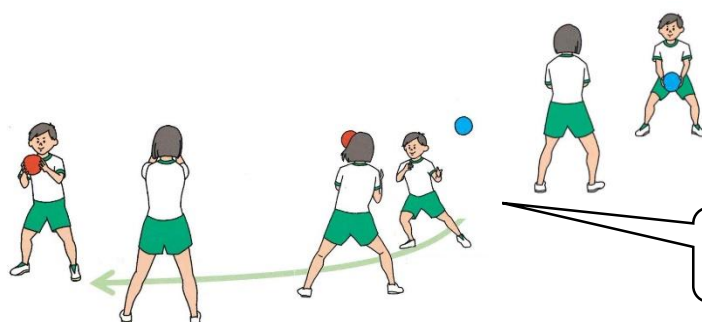
ラディアン (平衡能力系)



体幹の「屈曲・伸展」と「ねじれ」の感覚を捉えて、四肢へと動きを伝える間隔を得る動きです。動的な平衡能力と体幹・四肢の連動を高めることを狙います。

I～IV型があり、I-III型、II-IV型などを組み合わせることでさらに効果が高まります。

平行パス (定位分化能力系)



複数のボールを使うことで、目の使い方・体の移動・ボールの軌跡を読み込み、視覚に頼らない空間と時間の定位能力を高めます。

捕ることよりも、相手が捕りやすいボールを投げることを意識することがポイント。

※他にも沢山の楽しい運動があります。研修会でぜひ体験してみてください。