

令和2年度

コーディネーショントレーニング普及研修会



文京区立小日向台町小学校

# 目次

1 はじめに

2 児童の実態と課題

3 コーディネーショントレーニングについて

4 本校での取組

5 成果と課題

6 資料

## 1 はじめに

文京区立小日向台町小学校

校長 田中 純一

「もっと動きたい。」「もっとやってみたい。」 コーディネーショントレーニングを体育の時間に体験した直後の児童のつぶやきです。

近年、児童の身体面の実態からは、転びやすい、人との身体的な距離感がつかめない、身のこなしがぎこちない等のことを感じます。また、言葉で指示された動作を体でイメージできない児童も増えてきているように思います。これは運動の二極化にも起因していますが、児童自ら考えながら動く経験そのものが少ないことが影響しているのではないかと考えます。

コーディネーショントレーニングは、神経と運動の発達の順にそって、脳と心と身体に刺激を与えていきます。手取り足取り動きを教え込み、動きの完成度を求めるのではなく、脳神経に刺激を与えられているか、児童が自ら考えて動こうとしているかを大切に捉えています。本校では JACOT の講師の方から、3年生と5年生の児童に体育の時間を通してご指導をいただきました。授業では、普段は運動が苦手な児童が嬉々として参加している姿を目の当たりにして驚きました。できる、できないを評価するのではなく、児童自ら動きを考え、動きの組み合わせを楽しみながら活動できるからこそ、運動欲求や活動欲求が引き出されることを児童の姿から実感しました。各学年でも実践を重ねていく中で、短縄が跳べるようになる児童が増えたり、バランス感覚がよくなり、転ぶ児童が少なくなってきたりしています。また、立ち幅跳びの記録の伸びにも体力向上の成果が表れています。今後も継続して取り組み、児童の自発性、学ぶ力を更に高めていきたいと考えます。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、地域に向けた普及研修を開催することができなかったため、書面にて取組の一端を報告させていただきます。各校園、地域で取り組む際の一助になれば幸いに存じます。

## 2 児童の実態と課題

### (1) 児童の実態

休み時間には、多くの児童が校庭や体育館、屋上で体を動かして遊んでいる。しかし、児童数に対して、遊び場の面積は決して十分なものではなく、全力で走りまわるような運動形態を取ることができるのは、体育の授業時間に限られている。

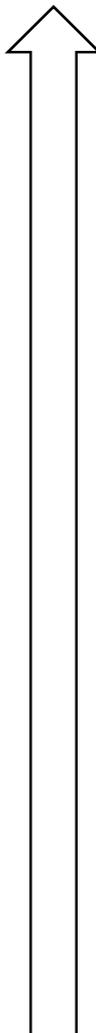
東京都統一体力テストの結果では、学年が上がるにつれて全国平均値を下回る項目が多くなる傾向が見受けられる。握力・上体起こし・立ち幅跳びでは、都の平均値を下回っている学年も多い。また、よけきれずに衝突したり、転倒など体のバランスをくずしたりしたことが原因となり発生したけが（打撲・擦り傷・捻挫）が、けが全体の約7割を占める月が多く、8割を超える月もある。

学校外の運動経験については、個人差が大きく、特定のスポーツに取り組む児童や積極的に公園遊びで体を動かす児童と、室内遊びや、学習中心の生活を送っている児童の実態があり、二極化が進んでいる。

### (2) 課題

- 第5・6学年の運動能力の低下改善
- 体幹を鍛え、バランスを取って動ける体づくりのための運動の日常化
- 生涯スポーツにつながる、運動を楽しむ経験の蓄積

### 3 コーディネーショントレーニングについて



**運動結合変換能力**

- いろいろな要素の運動を組み合わせる能力と運動を切り替える能力が直結し、柔軟性に富んだ総合的な運動能力。
- ファインプレーなど、事前にトレーニングにより獲得したものではなく、とっさに発揮できる経験を超えた創造的な運動。

**定位分化能力**

- 身体内外の状況を把握（**定位**）し、状況に応じて様々な身体部位を微細に使い分ける（**分化**）能力。
- ボールや跳び箱などの様々な道具を、脳と身体へ刺激を与える有効なものとして捉える。

**反応リズム能力**

- 「フェイントを使って切り抜ける」など、速やかで適切な時間と内容で反応できる能力。
- リズムカル**な動きや正確な**リズム**をとるだけではなく、**リズム**を自由に変える、異なった**リズム**を組み合わせた複雑な動き。
- 「ドリブルのリズムを変える」など、**リズム**そのものを崩せる能力。

**平衡能力**

- 「体幹と四肢」や「股関節と足関節」など、体の部位間における関係を意識して、**バランス**のとり方（**バランス**をとる・維持する・崩す）を多様に変化させる能力。

「コーディネーショントレーニング」とは、運動を速く学習できるようにするための“学ぶ力”を得ることを最大の目的としたトレーニングである。この“学ぶ力”が高まると、跳び箱や縄跳び・ダブルダッチなど、これまで何十回も繰り返すことで身に付けていた技や新しく覚える技能が数回の練習だけで出来るようになってくる。

トレーニングの内容は、寝返りをして立つ、ゆっくりと這うなど運動発達にそった単純な動きが中心である。身体だけでなく脳と心に刺激を与えることで、感性・知性の発達につながる能力向上を目指している。

本年度、コロナ禍による制限がある中、本校は文京区の拠点校として、全学年がコーディネーショントレーニングに取り組んできた。

## 4 本校での取組

### (1) JACOT講師による授業での取組の様子（5年生 11月）



↑おしりを床につけ、両手で肩を触った状態で、前に進みます。



↑背中を床につけたまま、手を使わずに、頭の方に進みます。



↑手を頭の後ろに組んだ座った状態から、できるだけ速く立ちます。



↑リズムに合わせて、体をひねります。



↑フラフープに当たらないようにくぐります。



↑フラフープを跳び越えた回数を競います。



↑まっすぐ走る人とくねくね走る人が、「同時にゴール」を目指します。



↑障害物を避けながら、ボールを持った鬼から逃げる鬼ごっこです。

(2) 授業での取組 (通年)

くの字運動、Sの字運動、ラディアンを準備運動として授業に取り入れている。

低学年は、児童の実態に合わせ、ラディアンに取り組み、リズムカルに、跳ねるようにコーディネーショントレーニングに取り組んだ。体にひねりを加える動きにも楽しく取り組む姿があった。

中・高学年は、自分の体の各部位の動きに注目することで、コーディネーショントレーニングに集中して取り組むことができた。また、ゲームにつながる動きであることを意識すると、体の部位への意識が更に高まる様子が見られた。友達と向かい合いながら動きを合わせることで、楽しく、持続的に運動している。

さらに、コーディネーショントレーニングで体験した「考えながら動く」ことが他の運動にも波及している。イメージしたことの動作化がスムーズになってきたことを児童が実感している。イメージした動きを表現するために、どの部位をどのように動かせばよいかを意識するようになってきた。

	準備運動			各学年の取組
	くの字運動	Sの字運動	ラディアン	
低学年	×	×	○	タッチコーン、ラダー、ケンステップ
中学年	○	○	○	3点キャッチ、コーンサーキット、
高学年	○	○	○	3点キャッチ、ラダー、スラローム走、

3点キャッチ：胸・膝・足首等の身体部位のいずれかと両手の3点、または片手の2点でキャッチする。

スラローム走：次ページをご覧ください。

(3) 休み時間の取組「スポーツチャレンジ」(6・7月)

※9月以降は、授業内で主運動に合わせて実施。

【ねらい】○コーディネーショントレーニングを取り入れた遊びの場を設置、運動への興味、関心を高める。

○楽しみながら、身体だけでなく脳と心に刺激を与え、感性・知性・身のこなしの能力向上を目指す。

○新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う運動の制限による、運動量の減少を補う。

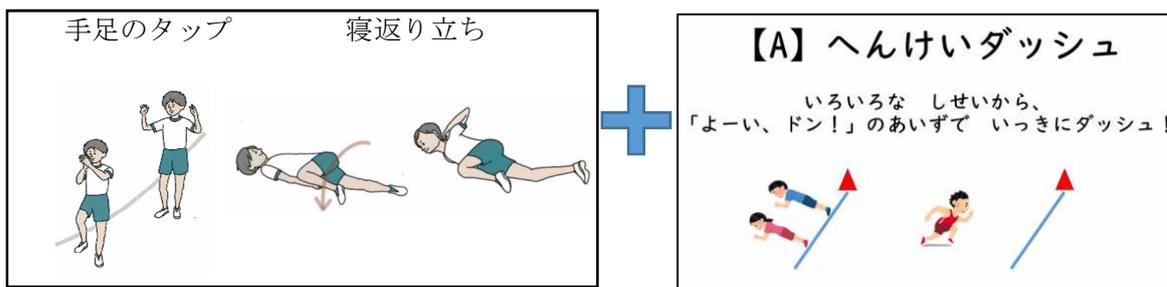
**校庭** ①変形ダッシュ・・・色々な姿勢から、スタートの合図に素早く反応し、一気にダッシュをする。

【ねらい】○バランス感覚の基礎としての移動運動能力を高める。

※応用編

「手足のタップ+ダッシュ」とすることで、リズム感とリズム化能力の向上につながる。

「寝返り立ち+ダッシュ」とすることで、体幹平衡能力の向上につながる。



(出典：脳と体感を刺激するコーディネーショントレーニング実践教材集 東京都教育委員会)

**体育館** ①高とびハイタッチ・・・色々な高さに設置された先生の手とハイタッチをする。

【ねらい】○タイミングやリズム感、敏捷性といった運動能力を高める。



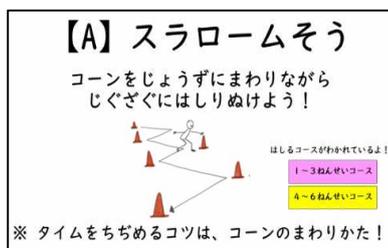
**屋上** ①スラローム走・・・体全体を真っ直ぐに保ち、コーンを上手く周り、ジグザグに走り抜ける。

【ねらい】○体幹の姿勢によって様々な足の動かし方に大きな影響を与える。

○体幹の制御がスポーツに応じた走り方やステップをこなす基本的能力の獲得につながる。(運動結合変換能力)

②短縄跳び・・・リズムに乗って、色々な技に取り組む。

【ねらい】○リズム感・調整力・持久力などの基本能力を高める。



## 5 成果と課題

### (1) 成果

#### ①「立ち幅跳び」の記録

年間を通して、体育の準備運動等で楽しく体を動かすことに重点を置き、コーディネーショントレーニング（ラディアン、くの字運動、Sの字運動）に取り組んだ。

先行研究、JACOT 講師の助言により、コーディネーショントレーニングの効果が表れやすい体力テストの項目である立ち幅跳びの9月と1月の記録を比較した。どの学年も記録は伸びている。自分の体の部位をどう動かすか意識しながら運動するようになった高学年の記録の伸びが顕著であった。

	全国平均	都平均	文京区 平均	昨年度 (同集団)	9月	1月	比
第1学年	110cm	108cm	108cm		118cm	124cm	+6cm
第3学年	132cm	130cm	130cm	121cm	133cm	134cm	+1cm
第5学年	151cm	148cm	150cm	139cm	150cm	163cm	+13cm

#### ②取組の様子

##### (ア) 児童の感想

- ・ラディアンでリズムの取り方がうまくなってきた。
- ・体の動かし方を考えたことがなかったが、考えるようになった。
- ・リズムに合わせて踊るのが楽しい。
- ・難しいけど、だんだん思うように体を動かすことができるようになってきた。
- ・思ったように体を動かすことができると楽しい。
- ・縄跳びのできる技が増えた。
- ・二重跳び、三重跳びができる回数が増えた。
- ・立ち幅跳びで、跳ぶ距離が伸びた。
- ・一輪車に乗れるようになった。

##### (イ) 児童の変容

- ・運動に夢中になって取り組む姿が見られた。
- ・意欲的に運動に取り組む児童が増えた。

- ・コーディネーショントレーニング自体を楽しんでいた。
- ・普段は意識していない部位を意識して動かしていた。
- ・一輪車や竹馬などに初めて挑戦する児童が増える等、休み時間に運動に取り組むようになった。
- ・特別支援教室でも、同じ動きを何度も繰り返すことで動きの習得につながっていた。
- ・屋上遊び（タッチコーン）では、自分でうまく動けるようになる工夫を考えて取り組んでいた。
- ・遊び場を設定することで、積極的に外遊びに出るようになった。これまであまり取り組まなかった遊びできる喜びを感じたことで竹馬、短縄跳びにも意欲的になった。
- ・異学年での交流が見られた。
- ・体の動かし方を意識しながらコーディネーショントレーニングに取り組んだことで、体のこの部位をこう動かせば理想の動きになるということを言語化し、伝え合うことができるようになってきた。そのため、意欲が持続した。
- ・動きの改善方法が分かった。よりよく動くための視点を明確に捉えられるようになり、自分だけではなく友達の記録を伸ばすためのアドバイスができるようになった。

## （２）課題

- ・コーディネーショントレーニングの効果的な取り入れ方について検証していくこと。
- ・単元のねらいに合わせてコーディネーショントレーニングの組み合わせを設定していくこと。
- ・体の部位をどう動かすか、そのために取り入れる動きのポイントを具体的に伝えること。
- ・言葉と動きをつなげる場面では、教員は児童の個人差に配慮し、どの児童にとっても分かりやすい伝え方を工夫すること。
- ・コーディネーショントレーニングを、体育朝会や体育の学習指導計画に位置付け、年間を通して継続して実施していくこと。

東京都教育委員会  
令和2年度コーディネーショントレーニング地域拠点校・普及のための研修会（配布資料）

## 脳と体幹を刺激して潜在的な学ぶ力を高める コーディネーショントレーニング

 **JACOT** Japan Association of  
Co-ordination Training  
特定非営利活動法人日本コーディネーショントレーニング協会



1

## コーディネーショントレーニングの目的

運動能力や身体能力の基盤となる、運動自体を学習する能力（トレナビリティ）と、潜在的な能力としての学習力（ポテンシャルティ）を引き出すことにねらいがあり、“動きの学習能力”を高めることを目的とする。この能力によって新たに知性、感性、身のこなしを自らの意思で発見し、獲得することを目指している。



JACOT理事長  
荒木 秀夫 先生  
(徳島大学名誉教授)

参考：東京都教育委員会「令和2年度コーディネーショントレーニング地域拠点校」説明会資料6

2

## 東京都教育委員会

### 「アクティブプランto 2020」に基づいて、子供の体力向上に向けた取組を推進

脳科学や運動生理学の見地から開発され、脳・神経と筋をはじめとする運動を調整する機能を開発・改善することを目的としたトレーニングである「コーディネーショントレーニング」について、東京都教育委員会では、平成25年度から実践研究を進めてきました。平成28年度からは、コーディネーショントレーニング地域拠点校を指定し、普及を図っています。



### 令和2年度コーディネーショントレーニング地域拠点校を30校指定

各拠点校では、体育授業の体づくり運動や補助運動の運動内容に導入したり、全校朝会、休み時間、放課後、運動部活動等の様々な機会に取り入れている。

参考 [https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/designated\\_and\\_promotional\\_school/physical\\_education/coordination.html](https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/designated_and_promotional_school/physical_education/coordination.html)

3

## コーディネーショントレーニング地域拠点校における3回の研修

JACOTを講師として招へいする研修を年間3回行いながら、拠点校の先生方自身による意図的・計画的な日々の取組を進めて、自校に浸透させ、地域に広く普及啓発する。

### (1) 教職員研修

自校の先生方や地域の先生方を対象に、JACOTを講師として、コーディネーショントレーニングの理論や指導方法等について先生方の理解を深めるための研修です。

### (2) 児童・生徒への実技指導

拠点校の児童・生徒を対象に、JACOTが直接、コーディネーショントレーニングの指導を実施し、児童・生徒に指導するとともに、教職員が児童・生徒への指導法を学ぶための実技指導です。

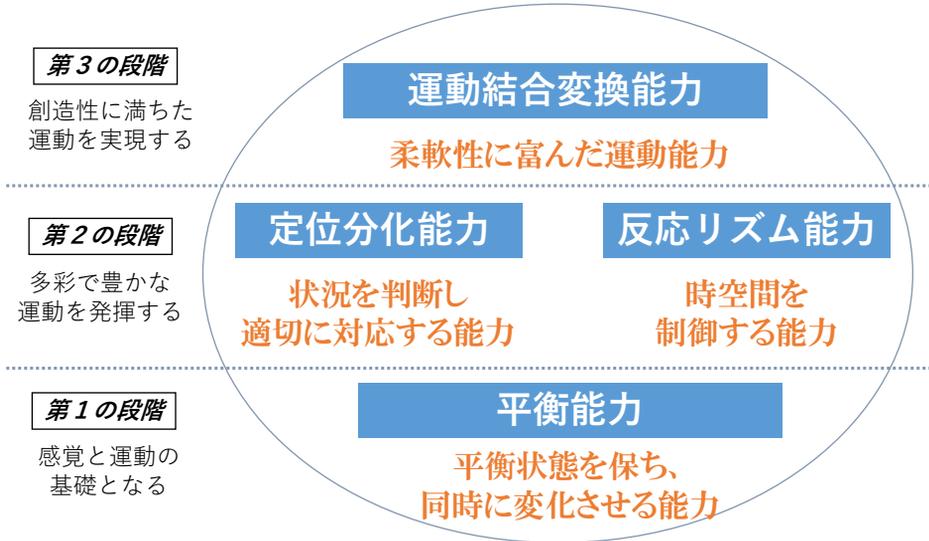
### (3) 普及のための研修会 ※書面またはオンラインでの開催も可能

拠点校がJACOTと連携して取り組んできた成果を、当該区市町等へ広く発信するための教職員、保護者、地域の方を対象とした普及研修会です。

参考：東京都教育委員会「令和2年度コーディネーショントレーニング地域拠点校」説明会資料2

4

## 運動実践で捉えるコーディネーション能力の構造



参考：JACOT認定ライセンス教本「コーディネーショントレーニング実践と地域連携協働事業」(2014)

5

## コーディネーショントレーニング指導の様子



クローリング



くの字運動・Sの字運動



ラディアン(4種)



手渡し投げ



予測してタッチ



2種スラローム走

※運動の形、到達度といったことが重要ではなく、確実に刺激与えられたか、動いて考え、自ら取り組みもうとしているか、学びの態勢が出来たかが最大の課題となります。身体を触って動きを教え込んだり、画一的に型を当てはめる指導は、コーディネーショントレーニングとはなりません。

6

平衡能力系 Tr.1

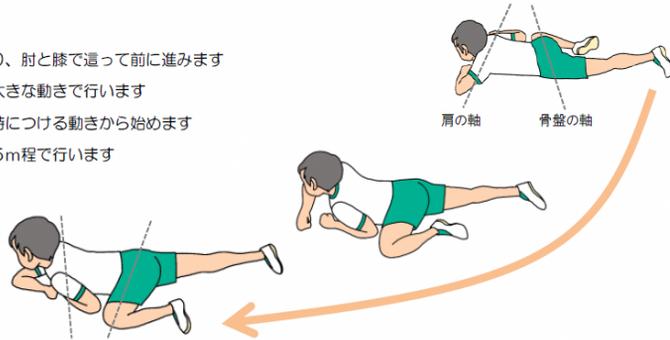
## 「クローリング」 肩と骨盤の二つの軸を連動させる

《ねらい》

ゆっくりとした「這う」運動を通して体幹の動きを感じることで、肩と骨盤との連動から、体幹と四肢との連動へとつなげる神経活動を刺激することをねらったトレーニングです

《行い方》

- ・腹ばいになり、肘と膝で這って前に進みます
- ・ゆっくりと大きな動きで行います
- ・肘と膝を同時につける動きから始めます
- ・距離は3～5m程で行います



出典：東京都教育委員会「脳と体幹を刺激するコーディネーショントレーニング実践教材集」監修：荒木秀夫

7

平衡能力系 Tr.3

## 「くの字運動」と「Sの字運動」 体幹の感覚を得る

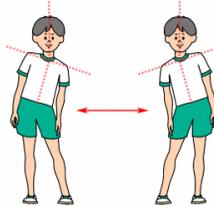
《ねらい》

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。

《くの字運動》 胸部と腹部の動きを連結させる

《行い方》

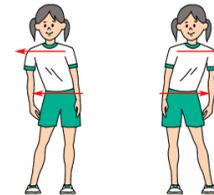
- ・両足を肩幅に開いた姿勢で立ちます
- ・体幹を左右にリズムカルに傾けます
- ・両肩と骨盤を一体にします
- ・首はできるだけ床に対して垂直にキープしましょう



《Sの字運動》 胸部と腹部の動きを分離させる

《行い方》

- ・肩を水平に横にすらし、少し遅れて膝が過いかけます
- ・両足を肩幅に開き、膝を曲げないようにします
- ・肩と膝のラインを水平に保ちます
- ・一定のリズムで動かします



JACOT公式Youtube

チャンネルで考案者の  
 荒木先生が解説中!



出典：東京都教育委員会「脳と体幹を刺激するコーディネーショントレーニング実践教材集」監修：荒木秀夫

8

平衡能力系 Tr.2

「寝返り立ち」骨盤を中心とした神経から体全体の動きを誘発する

《ねらい》

骨盤から反応して、捻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の感覚をつかむことをねらった体幹平衡能力を高める基礎トレーニングです。

《行い方》

- ・仰向けになり両足の踵をそろえます
- ・腰から反応し、手足を使って1回転して立ちます
- ・回転を途中で止めないように出来るだけ速く立ちます
- ・立った時にバランスを崩さないよう姿勢を保ちます



- ①腰から回すように意識して足を動かす → ②できるだけ肩を残すが限界がきたら回し始める → ③回転しはじめたら途中で動きを止めない → ④つま先は立つ方向に → ⑤足をそろえて気をつける姿勢

出典：東京都教育委員会「脳と体幹を刺激するコーディネーショントレーニング実践教材集」監修：荒木秀夫

9

平衡能力系 Tr.4

「ラディアン」体幹と四肢の運動を目指す

《ねらい》

体幹の「屈曲・伸展」と「捻じれ」の感覚を捉えて、四肢へと動きを伝える感覚を得る4つの動きです。動的な平衡能力と体幹・四肢の運動を高めることをねらいます。

《行い方》

- ・両腕を両脇に挙げて数回軽く踵を跳ねます
- ・2拍子のリズムに合わせ、跳ねながら肘と膝をつけます



JACOT公式Youtube  
チャンネルで考案者の  
荒木先生が解説中!



出典：東京都教育委員会「脳と体幹を刺激するコーディネーショントレーニング実践教材集」監修：荒木秀夫

10

## 幼稚園・こども園の実践報告（コロナ禍の取組/2020年11月～12月）



第1回（30分） 2020/11/28	長座立ち、くの字運動、Sの字運動、ラディアンⅠ型、ラディアンⅢ型、 風船タッチ&キャッチ、高い鬼ごっこ
第2回（30分） 2020/12/1	クローリング、島渡り鬼ごっこ、くの字運動、Sの字運動、 ラディアンⅠ型、ラディアンⅢ型、ホースジャンプ、ジャングル鬼ごっこ
第3回（45分） 2020/12/3	クローリング、高い島渡り鬼ごっこ、くの字運動、Sの字運動、 ラディアンⅠ型、ラディアンⅠ型Faster、ホースジャンプ、ジャングル鬼ごっこ
第4回（45分） 2020/12/7	サーキット遊び、寝返り立ち、く-Sの変換、 ラディアンⅠ型とⅢ型の変換、ラディアンⅠ型Faster、ジャングル鬼ごっこ
第5回（30分） 2020/12/9	寝返り立ち、くの字運動、Sの字運動、ラディアンⅠ型、ラディアンⅢ型、く-Sの変換、 ラディアンⅠ型とⅢ型の変換、クローリング、サーキット遊び、高い鬼ごっこ

5回のトレーニングの前後にMKS幼児運動能力検査を行った。「立ち幅跳び」は、男子10.2cm、女子5.6cm、平均値が向上。「両足連続跳び越し」は、男子1.16秒、女子1.4秒、平均値が向上。「体支持持続時間」は、男子23.8秒、女子9.4秒、平均値が向上。16日間という約半月の取組だったが、全国平均の数値と比べると、約1年間の成長で伸びる記録と同等の変化が見られ、コロナ禍では、効果が高くなる可能性がある。

11

### 取組の成果報告

◎戸外で体を動かす遊びに参加する幼児が例年より多いのと、外で遊びたがらなかった幼児が、自分から戸外にできるようになり、さらに運動的な遊びに自分から参加するようになった。

◎表現活動を行った時に、例年うまく表現出来ないような動きも、教師からの声掛けがなくても身体の位置や動きをしっかりと表現できている幼児が多く、ボディイメージが出来ていることに驚かされた。

◎園外に出かけた際に、「疲れた」という声があがらなくなった。

◎電車やバス移動の時に、これまでは大騒ぎで周りの方に迷惑をかけることが多かったが、今年はバランスを崩さずにしっかりと立っている幼児が多くなった。

◎保護者より、「外で遊びたいと言うことが多くなった」や登降園時に自転車から降りて「歩いて帰りたい」と言われるという報告が多数あった。

◎竹馬が乗れるようになるまで例年だと1週間～2週間程かかる幼児が多いが、担任による短期プログラム実践後は、全員が補助台を必要とせず自分でバランスをとって乗るようになった。運動会では例年、補助台を変える作業を教師が行っていたが準備物からも削除した。竹馬の取り組みで初の姿であり、拠点校2年目の今年も同様の現象が起り、コロナ禍でも効果を実感している。



12

# 小学校の実践報告 (コロナ禍の取組/2020年9月~10月)



第5学年 体づくり運動 (5時間)



アンケート調査



反復横跳び



ソフトボール投げ



各項目の得点に、前回の得点との差を、緑色にて書き込んでください。

① 基礎動作時 身体動作の質	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1
② 基礎動作時 動作の正確性	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1
③ 基礎動作時 動作のスピード	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1
④ 基礎動作時 動作の柔軟性	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1
⑤ 基礎動作時 動作の持久力	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1
⑥ 基礎動作時 動作の協調性	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1
⑦ 基礎動作時 動作の集中力	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1
⑧ 基礎動作時 動作の意欲	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1
⑨ 基礎動作時 動作の協調性	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1	5-----4-----3-----2-----1

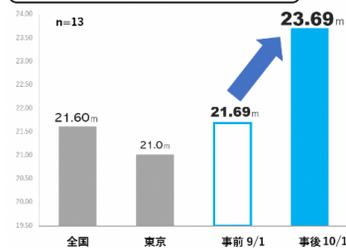
## コーディネーショントレーニング 学習カード 5年 練習 名前

よくできた...◎◎◎ できた...◎◎ もう少し...△

回数	運動に意欲をもち取り組むことができた	授業内容を理解し、身につけてきた	よい動きを身につけた回数が多い	今日の運動量(パーセント)	《今日の学びや気づき》 心と体の変化、工夫・発見したことなど
1回目 9/10 (火) 2時間	◎	◎	◎	90%	運動の楽しさを知れた。 おしゃべりしてよかった。 体育食だからやがすい!
2回目 9/15 (水) 2時間	◎	◎	◎	100%	アテックがくわいはいアローワーク! 前よりはモチベーションが上がるようになった!
3回目 9/16 (木) 2時間	◎	◎	◎	100%	アテックがくわいはいアローワーク! アテックがくわいはいアローワーク!
4回目 9/25 (金) 2時間	◎	◎	◎	100%	アテックがくわいはいアローワーク! アテックがくわいはいアローワーク!
5回目 9/26 (土) 2時間	◎	◎	◎	100%	アテックがくわいはいアローワーク! アテックがくわいはいアローワーク!

## 取組の効果

### ソフトボール投げ(5年男子)

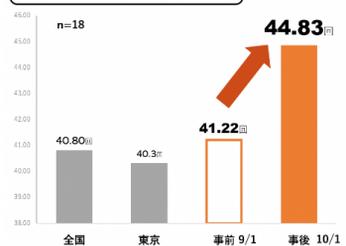


コーディネーション  
トレーニング 5回後  
**+2.00m**



【指導/調査】NPO法人JACOT

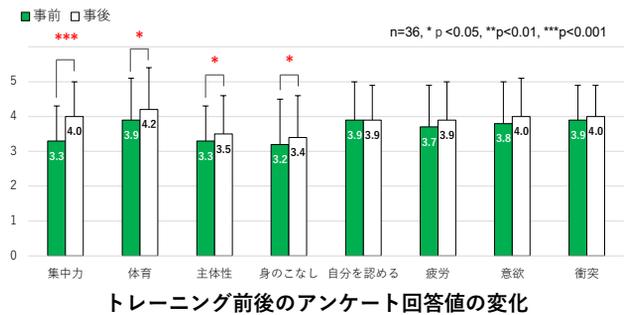
### 反復横跳び(5年女子)



コーディネーション  
トレーニング 5回後  
**+3.61回**



【指導/調査】NPO法人JACOT



5回のトレーニングの前後に調査・測定を行った結果、男子は「ソフトボール投げ」「反復横跳び」「50m走」で、女子は「反復横跳び」「50m走」でクラスの平均値が向上し、有意な差が確認されました。約1カ月間で、身のこなしが引き出され、6年生の平均値と同等の記録となった。アンケートでは、「勉強の時に集中できる」「学校の体育が好き」「自分の考えで行動する」「運動神経が良い」の4項目において有意な向上が確認され、特に「集中力」への効果が大きく、脳波の先行研究と同様の結果となった。

※実践パンフレット【PDFダウンロード】[https://jacot.jp/collaboration/jacot\\_official\\_proglam\\_elementaryschools2020/](https://jacot.jp/collaboration/jacot_official_proglam_elementaryschools2020/)

## 中学校の実践報告



### ③具体的な取り組み

6月 6日(水)	授業3単位時間	講師によるコーディネーション トレーニングの授業の実践
6月 7日(木)	授業3単位時間	
6月 8日(金)	授業2単位時間 放課後部活指導	
6月11日～20日 保健体育科教員による体づくり運動		
8月 1日(水)	教員研修(府中市教育研究会保健体育部とタイアップ)	
11月26日(月)	研究発表会、及び講演会	

### 2 本校の取り組みの概要



### コーディネーショントレーニング5時間の授業計画(体づくり運動)

分	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目
5	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動
10	オリエンテーション	くの字-Sの字転換	コミュニケーション くの字-Sの字転換	くの字-Sの字転換	閉眼片足立ち記録
15		寝返り立ち ラディアン	相手の動きを予測 してタッチ	3すくみ鬼ごっこ	クロール ラディアン
20	「くの字」運動				
25	「Sの字」運動				
30	寝返り立ち クロール	バウンドキャッチ 3点キャッチ			手足のタップ 2種スラローム走 (条件を変えて)
35			3すくみ鬼ごっこ		
40	ラディアン (I型、II型)	平行パス		2種スラローム走	単元のまとめ 動きの振り返り
45					整理運動、振り返り
50	整理運動、振り返り	整理運動、振り返り	整理運動、振り返り	整理運動、振り返り	整理運動、振り返り

15

## 取組の成果報告

### H29年3月からコーディネーショントレーニングの取組を開始

#### 体力テスト第3学年経年経過 ※Tスコア全国比較

男子	H28	H29	H30	女子	H28	H29	H30
握力	47.6	48.9	49.6	握力	48.3	49.4	51.9
上体起こし	49.2	51.6	53.4	上体起こし	52.1	54.6	58.9
長座体前屈	49.6	52.0	52.2	長座体前屈	54.3	55.8	59.4
反復横跳び	51.2	51.4	55.5	反復横跳び	55.0	57.9	59.3
持久走	48.1	49.1	51.8	持久走	47.8	48.9	51.0
50m走	47.0	48.6	50.5	50m走	48.2	49.8	52.1
立ち幅跳び	49.0	50.2	51.4	立ち幅跳び	48.3	50.3	53.8
ボール投げ	48.8	49.8	50.2	ボール投げ	49.1	49.8	51.0

(全国との比較で赤字は低い値、青字は高い値を示す。)

Tスコアが男子は6種目で  
 女子は8種目の全種目において  
 全国より高い値となった

### (3) 生活習慣アンケートより(抜粋)

#### (肯定的評価の割合)

	H28	H29	H30
○体を動かすことは楽しい	69%	73%	84%
○自主的に運動をしている	46%	51%	65%
○朝食を毎日とっている	89%	92%	93%
○睡眠時間が7時間以上である	62%	66%	70%
○1日のテレビ視聴時間が1時間未満	12%	17%	25%

「体を動かすことは楽しい」  
 「自主的に運動している」の  
 肯定的評価が約15～20%増加した。

16

## 高校の実践報告



### 【現状】

本校生徒の全体的な傾向として体育や運動に対する苦手意識が強い傾向がある。スポーツテストの結果から、非常に優秀Aランクや優秀Bランクの生徒は、全体の2割未満であり、大半の生徒が全国平均及び東京都平均に及ばない状況である。

### 【課題】

中学時代に体育嫌いや運動嫌いになった理由として「強制的にやらされる」「疲れる」「つまらない」等が挙げられており、運動部活動や地域スポーツ等での運動経験に乏しい生徒が大半を占めていることも理由の一端であると考える。

### 【具体的な取組とまとめ】

総合選択講座「体づくり運動Ⅰ」において「くの字運動」「Sの字運動」「ラディアン」「寝返り立ち」「2種スラローム走」等、JACOTより例示されたプログラムの大部分を実施した。最初は担当教諭の示範が必要であったが、年度後半では生徒が自主的に実践できるようになってきた。数値として特に効果を確認できたのが、1年次の単元「陸上競技ハードル走」であった。低ハードル4台を3歩助走のハードリングで越えて走る課題では、「ラディアンⅠ～Ⅳ」の実践を入れたところ、ラディアン実施前に62人中12人（2割程度）だった完走者が、ラディアン実施後は40人以上（約7割）に増えた。具体的には「最初は出来なかったが身体が思うように動いた」「次のハードルまで歩幅が間に合わないと思っていたら間に合って全部跳べてしまった」「不思議、初めて上手に出来た。」等の感想があった。他のトレーニングでは、具体的な数値は存在しないが、ボールの跳ね際のタイミングで確保する「バウンドキャッチ」での習熟が進み、ソフトボールやバスケットボールのバウンド処理に成長が見られた。一年間取り組んだ感想は、運動嫌いの生徒に「できるようになる楽しさ」を教えるため、非常に有効な活動になり得る可能性があり、運動部活動でも大いに活用すべきであると感じている。

17

## 高校1年生からの取り入れて大学で成果が！ 【箱根駅伝】初シードの創価大、嶋津雄大選手が13年ぶり 10区で区間新記録（2020年）、4区往路初優勝（2021年）



出身校である東京都立若葉総合高等学校は、平成27年度にコーディネーショントレーニング拠点校の指定を受けて、JACOTによる指導・研修を行う。当時、高校1年生だった嶋津選手は、授業や部活動、体育祭でCOTを経験する。推進担当だった陸上部顧問の先生が、体づくり運動やハードル走の授業、部活動で熱心に取り組んだ。高校1年生から陸上の練習で「ラディアン4種」を取り入れ始め、大学3年生となった現在でも、走る時に必ず取り入れている。箱根駅伝では、中継所でタスキを受け取る直前に「ラディアン」を行っている姿がテレビ等で放送された。

（本人とのリモート取材より一部抜粋）



読売新聞オンライン

<https://www.yomiuri.co.jp/hakone-ekiden/news/20200108-OYT1T50152/>

18

## 補助運動や帯などの短時間の例 (対象：9歳～12歳を想定した例)

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
寝返り立ち	くの字運動	く-Sの変換	ラディアンⅠ型 Faster	寝返り立ち
くの字運動	Sの字運動	ラディアンⅠ型	ラディアンⅢ型 Faster	く-Sの変換
Sの字運動	ラディアンⅠ型	ラディアンⅢ型	ラディアン変換	ラディアン変換

- ※様々な運動領域で行いやすく、年間計画等に関係なく取り組みやすい。
- ※1つのトレーニングを、複数日に連続または断続的に複数回組み込む。
- ※内容・順番に配慮して、マンネリ化を避けるような取り組み方が重要。

参考：JACOT認定ライセンス教本「コーディネーショントレーニング実践と地域連携協働事業」(2014)

## 単元計画や週2-3回など短期間プログラム例 (9歳～12歳を想定した例)

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
寝返り立ち	クローリング	く-Sの変換	く-Sの変換	記録更新型のクローリング
クローリング	くの字運動	ラディアンⅠ型	ラディアン変換	予測してタッチ
くの字運動	Sの字運動	ラディアンⅢ型	手足のタップ	
Sの字運動	ラディアンⅠ型	3点キャッチ 平行パス	2種スラローム走	条件で変えるスラローム走
ラディアンⅠ型	バウンドキャッチ			
ラディアンⅢ型	3点キャッチ			
ジャングル鬼ごっこ (かわり鬼)	ジャングル鬼ごっこ (氷鬼)	ジャングル鬼ごっこ (島渡り)	三すくみ鬼ごっこ (3対3)	三すくみ鬼ごっこ (9対9)

- ※総合的な基礎体力が向上し、児童生徒自身が効果を実感しやすい。
- ※4つの能力群をバランスよく配置し、第一から第三の比重を次第に高めていく。

参考：JACOT認定ライセンス教本「コーディネーショントレーニング実践と地域連携協働事業」(2014)

## 東京都の取り組みが紹介された主なテレビ・雑誌



NHK「ガッテン！」



テレビ東京「WBS」



保育雑誌「Pot」



NHK「Let's天才てれびくん」



日テレ「おしゃれイズム」

## 東京都の取り組みが紹介された主な新聞記事

**「コーディネーショントレーニングを導入」**  
**感性や知性の発達も目指す**  
**新しい運動観に基つき体力向上**

「平衡」など3段階の能力アップ

「教員が見本を指導のコツ伝授」

日本教育新聞 (2013年8月26日)

**東京の子体力↑を**

全国最低レベル「五輪機」に改善

新トレーニング法全小中で

順位	学校	平均値
1	埼玉県 川口南小学校	53.14
2	東京都 豊島区立豊島小学校	52.66
3	東京都 豊島区立豊島小学校	52.07
4	東京都 豊島区立豊島小学校	51.58
5	東京都 豊島区立豊島小学校	51.09
6	東京都 豊島区立豊島小学校	50.60
7	東京都 豊島区立豊島小学校	50.11
8	東京都 豊島区立豊島小学校	49.62
9	東京都 豊島区立豊島小学校	49.13
10	東京都 豊島区立豊島小学校	48.64
11	東京都 豊島区立豊島小学校	48.15
12	東京都 豊島区立豊島小学校	47.66
13	東京都 豊島区立豊島小学校	47.17
14	東京都 豊島区立豊島小学校	46.68
15	東京都 豊島区立豊島小学校	46.19
16	東京都 豊島区立豊島小学校	45.70
17	東京都 豊島区立豊島小学校	45.21
18	東京都 豊島区立豊島小学校	44.72
19	東京都 豊島区立豊島小学校	44.23
20	東京都 豊島区立豊島小学校	43.74
21	東京都 豊島区立豊島小学校	43.25
22	東京都 豊島区立豊島小学校	42.76
23	東京都 豊島区立豊島小学校	42.27
24	東京都 豊島区立豊島小学校	41.78
25	東京都 豊島区立豊島小学校	41.29
26	東京都 豊島区立豊島小学校	40.80
27	東京都 豊島区立豊島小学校	40.31
28	東京都 豊島区立豊島小学校	39.82
29	東京都 豊島区立豊島小学校	39.33
30	東京都 豊島区立豊島小学校	38.84
31	東京都 豊島区立豊島小学校	38.35
32	東京都 豊島区立豊島小学校	37.86
33	東京都 豊島区立豊島小学校	37.37
34	東京都 豊島区立豊島小学校	36.88
35	東京都 豊島区立豊島小学校	36.39
36	東京都 豊島区立豊島小学校	35.90
37	東京都 豊島区立豊島小学校	35.41
38	東京都 豊島区立豊島小学校	34.92
39	東京都 豊島区立豊島小学校	34.43
40	東京都 豊島区立豊島小学校	33.94
41	東京都 豊島区立豊島小学校	33.45
42	東京都 豊島区立豊島小学校	32.96
43	東京都 豊島区立豊島小学校	32.47
44	東京都 豊島区立豊島小学校	31.98
45	東京都 豊島区立豊島小学校	31.49
46	東京都 豊島区立豊島小学校	31.00
47	東京都 豊島区立豊島小学校	30.51
48	東京都 豊島区立豊島小学校	30.02
49	東京都 豊島区立豊島小学校	29.53
50	東京都 豊島区立豊島小学校	29.04

東京新聞 (2015年2月25日)

**新トレーニング 心にも効果**

簡単な動きで運動の「コツ」をお

東京都の強校に転じた児童ら「足速くなった」「楽しくなる」

朝日新聞 (2018年4月24日)

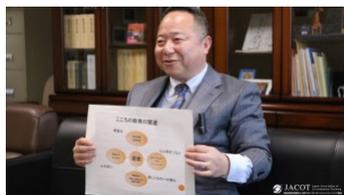
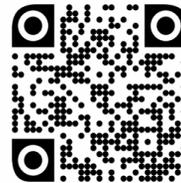
実践された先生方のインタビュー・講演をHPにて紹介しています。



千代田区・桑原淳子先生



江東区・喜名朝博先生



新宿区・清水仁先生



### 書籍・DVD情報

2021年春に発売を予定し  
ています。興味のある方は  
事前予約にご登録ください。



23

## 本資料に関するお問合せ先

特定非営利活動法人

日本コーディネーショントレーニング協会 (JACOT) ジャコット

〒134-0084 東京都江戸川区東葛西6-4-10-201 TEL&FAX 03-6456-0139

URL <https://jacot.jp/> E-mail [kanno@jacot.jp](mailto:kanno@jacot.jp)

JACOT副理事長・事務局長 菅野 映 (かんの えい)



24