

さあ、みんなで運動しよう！ みんなで心と体をフレッシュに！

コーディネーショントレーニング

会場↓↓↓
津別町中央公民館
津別町農業館トレーニングセンター

コーディネーショントレーニング (COT) とは？

キーワードは「体幹」と「平衡」。コーディネーショントレーニングでは「運動神経を良くする」といった運動の巧緻性を高めるだけでなく、「運動の発生」の順番に沿って脳と身体に刺激を与えていくことで、「運動学習能力」を高めることを最大の目的としています。運動学習能力が高まるとは…これまで出来なかった事や、何度も反復練習して習得していた技術を、たった数回の練習だけで学習できるといった状態のことです。ひと昔は当たり前だった縄の回し方、跳び方ができない子でも、コーディネーショントレーニングを行うことで技術を教えなくとも自然に縄跳びが出来るといったことが起きてきます。

COT体験会 5/30(土)13:00~16:00

からだを動かすことが大好きになるプログラムです！！
ぜひ！ご参加ください！！

受付12:30~中央公民館

- ◇ 対象 小学1年生~中学生
- ◇ 定員 人数制限なし（必ず申込みが必要です）
- ◇ 参加料 100円（保険料として）
- ◇ 持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル、筆記用具、上履き
- ◇ 講師 NPO法人JACOT公認講師
- ◇ 申込み 下記申込用紙に必要事項を記入し、**5月25日（月）**までに参加料と合わせて津別町中央公民館内 生涯学習課までご提出ください。

◇体験会 参加申込フォーム 必須事項◇

ふりがな 児童氏名	(男・女)	学 年	年 生		
		生年月日	平成	年	月 日
ふりがな 保護者氏名	(男・女)	住 所			
		電話番号			
参加動機					

COTを学ぶ会 5/31(日)10:00~16:00

受付9:30~

コーディネーショントレーニングについての実技と理論を学びます！！
※本研修参加はJACOT認定プロフェッショナルライセンスセミナーの受講資格となります。(18歳以上)
平成27年度 北海道開催6月27日(土)~28日(日) 当別町にて開催

- ◇ 対象 一般市民・運動指導者・教育関係者・保育関係者など
COTに関心のある方（18歳以上）
- ◇ 定員 40名（必ず申込みが必要です）
- ◇ 参加料 町内者200円（保険料として）、町外在住の方1,000円
- ◇ 持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル、筆記用具、上履き、昼食
- ◇ 講師 NPO法人JACOT公認講師
- ◇ 申込み 【津別町内の方】 下記申込用紙に必要事項を記入し、**5月25日（月）**までに、参加料と合わせて津別町中央公民館内生涯学習課までご提出ください。定員になり次第締め切らせていただきます。(TEL0152-76-2713 FAX76-2477)
- 【上記以外の方】 ※若干名、総合型地域SC・教育関係者優先
右のQRコードまたは下記URLにて
NPO法人JACOTまでお申込みください。
URL : <https://pro.form-mailer.jp/fms/9af0842a3457>




◇学協会 参加申込フォーム 必須事項◇

ふりがな 氏 名				住 所	〒
性 別	男・女	生年 月 日	年 月 日		電 話 番 号
		資格の 有 無	JACOT ヲイカズ会員 ・ 非会員		E-Mail
職 業				勤務先 学校名	
所属団体 (種目)				受 講 動 機	


参加者の感想

※これまでに開催されたコーディネーショントレーニングの体験会や講習会に参加された皆様の感想をご紹介します。


津別町おやこ体験会に参加して

 ゲームの話題ばかりのコミュニケーションだった毎日が私たち親子の中でも少しずつコーディネーション運動を取り入れることで、運動不足の解消や心の成長にもなると知り嬉しかったです。


(30代・母親)

 子どもたちも運動は大好きで、今回のトレーニングによってますます運動に自信が持てるようになり、ボール遊びやチームプレー等、上手にやってくれていると確信しています。


(40代・父親)

 娘と対一の時間も久しぶりで一緒に運動ができてうれしかったです。バタバタ生活の中でも教わった運動を取り入れながら、これから楽しい生活ができたと思っています。

(30代・母親)


 頭と体を使って運動することの楽しさがわかり、今後も子どものトレーニングにはもちろん、自分の老化防止に取り入れていきたいと思います。

(40代・母親)


 手を貸してやるだけが親の務めではないのだと分かりました。少しのきっかけで子どもの気持ちが変わって前向きになったり、やる気になったりするのだと勉強になりました。

(40代・父親)


指導者研修会に参加して

 単に運動能力を向上させるためのトレーニングと認識していましたが、考え方が180度変わりました。人間性を育てながら、自分自身で考えながら、また周囲と一緒に、行動に移す「生きていく力」を養うトレーニングだと学びました。本当に参加して良かったです。


(20代・男性)

 運動能力向上は、日常生活の中から育てていかなければならないと痛感いたしました。指導者(親)の育て方で向上がはかれることが分かりとてもよかったです。

(40代・女性)

 講義を受け実技を体験して自分自身がこれまで手先、足先のみで実践していたのを実感した。基礎的な動きを教えて頂いたので、これから自分自身はもちろん、生徒にも取り入れて行きたい。

(40代・男性)

 子どもから大人まで楽しく、無理なく実践できる最高のトレーニングだと思います。あらゆる運動・スポーツに共通している、このトレーニングを学べば運動能力が確実に上がると思います。また、集中力が欠けている現在の子どもたちに教えてあげたいと思います。

(30代・女性)

最近の実践研究では、小学生が(体育授業・放課後で)短期間のコーディネーショントレーニングを行った結果、体力運動能力の向上とともに、集中力・主体性・意欲など生活行動上での変化や、脳の認知機能や行動抑制機能への効果が示されました。また、2012年9月と2014年1月にNHK「さきどり」でトレーニングのひとつとして紹介された「くの字運動」と「Sの字運動」は、なんと中高齢の方から腰痛が改善されたと報告が全国から寄せられました。さらに若者の職業訓練としての看護教育分野でも研究が行われ成果が出ております。

≪東京都教育庁がコーディネーショントレーニングの全校実施を明文化≫
■「総合的な子供の基礎体力向上方策(第2次推進計画)」H25年2月21日
体力向上に向けた具体的な取組み
<http://www.metro.tokyo.jp/INET/OSHIRASE/2013/02/20n21700.htm>
「脳と体を調整するコーディネーショントレーニングの全校実施」ほか

■東京都長期ビジョン～「世界一の都市・東京」を目指して～(H26年12月)
http://www.seisakukikku.metro.tokyo.jp/tokyo_vision/vision_index/index.html
「脳と体幹を鍛える「コーディネーショントレーニング」の実施校拡大」

