

# 運動がもっと好きになる!もっと得意になる!!

## コーディネーショントレーニング

主催:NPO 法人ふれ・スポ・とうべつ 共催:NPO 法人 JACOT 後援: 当別町教育委員会

就学前の親子  
体験会

11月12日(土)  
10:00~10:50



小学生  
体験会

11月12日(土)  
11:00~11:50



コーディネーショントレーニングを  
学ぶ会 in 当別

11月12日(土)  
13:00~17:00



**会場** 白樺コミュニティセンター  
石狩郡当別町白樺町 2792 番地 1

**参加費** 体験会:無料  
学ぶ会:1,000円(町外の方3,000円)

**持ち物** 運動ができる服装、上履き  
飲み物、タオル  
筆記用具、その他



### コーディネーショントレーニングとは

運動やスポーツの技術を教えるときにどう教えたらいいのかわからないことはありませんか?その答えのひとつがコーディネーショントレーニングの理論を学べば見えてくるかもしれません。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とは、「運動神経を良くする」といった運動の功緻性を高めるだけでなく「**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、**これまで出来なかった運動や反復練習で習得していた技術を、たった数回の練習で学習できる**といったことが自然に起こってきます。スポーツや運動の指導現場はもちろん、教育や高齢者の現場にも取り入れられています。

### お申込み方法

体験会 当別町総合体育館 TEL:0133-22-3833 FAX:0133-22-3832 担当:長谷川

学ぶ会 当別町内の方 申込書を当別町総合体育館に提出又はFAX(0133-22-3832)で送信願います。  
当別町外の方 JACOTのホームページからお申込みください。



東京都では地域拠点校50校を指定し、全校実施へ向け取り組んでいます!東京都教育委員会は「総合的な子供の基礎体力向上方策(第2次推進計画)」(平成25年2月)で、コーディネーショントレーニングの全校実施を決定しています。また、平成28年1月には、第3次推進計画にあたる「アクティブプラン to 2020」で実施校の拡大へ向け「地域拠点校」を指定し、実践内容を地域へ発信していく必要性を明文化しました。