

【競技力向上セミナー】

# コーディネーション トレーニング

## を学ぶ会 in 別海

★指導力を磨き、運動の学習能力を高める指導法！！

平成28年4月29日(祝)13:00~17:00

- ☆会場：別海町町民体育館（別海町別海141番地10 ☎：0153-75-2882）
- ☆対象者：18歳以上でコーディネーショントレーニングに関心のある方
- ☆内容：コーディネーショントレーニングの講義・実技及び全国の取り組み例など
- ☆定員：40名（必ず申込が必要です。定員になり次第締め切らせて頂きます。ご了承ください。）
- ☆参加料：町内在住の方1,000円 町外在住の方2,000円
- ☆講師：NPO法人JACOT 公認講師
- ☆持ち物：運動ができる服装、上履き、飲み物、タオル、筆記用具、他

≪主催：（一財）別海町地域振興財団 共催：別海町教育委員会・NPO法人JACOT≫

### コーディネーショントレーニングってどんなトレーニング？

縄跳びやキャッチボールなど運動やスポーツの技術を教えるとき、どういう順番で教えればいいのか？どの子にも共通して効果的な方法はないものか？と一度は考えたことがあるかと思います。その答えの一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、グループで楽しみながら気軽に行うことができます。

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。運動学習能力が高まると、縄跳びや跳び箱をわざわざ教わらずとも、ほとんどの子が出来るといったことが現代の子どもたちにも自然と起きてきます。

### お申し込み方法

#### 【根室管内の方】

裏面の申込書用紙に必要事項を記入の上、FAXまたはEメールにて別海町総合スポーツセンターへお申込みください。

tel 0153-75-2882 fax 0153-75-0418  
Eメール [sports@betsukai-pf.or.jp](mailto:sports@betsukai-pf.or.jp) 担当：森野



※本学ぶ会はブロンズライセンスセミナーの事前受講資格として認定されます。

※「JACOT 認定ブロンズライセンスセミナー in 羅臼町」が平成28年4月30~5月1日の二日間、開催される予定となっています。引き続き羅臼町のセミナーに参加を希望される方は、事前にNPO法人JACOTホームページより直接お申し込みください。

東京都は地域拠点校50校を指定し、コーディネーショントレーニングの取り組みを進めています！



東京都教育庁は、H.25年2月「総合的な子供基礎体力向上方策（第2次推進計画）（H.25~27年）」において**コーディネーショントレーニングを都内の全公立学校（2400校）に導入**を決定し、実験校・実践研究校と3年間その施策を進めてきた。

「アクティブプランto 2020（第3次推進計画）（H.28~32年）」の策定（H.28年1月）にあたり、実施校の拡大に向け、体育授業等において先進的に取り組むとともに、その効果を当該区市町村へ普及する「**地域拠点校**」を定め、**実践内容を地域に発信していく必要性を再び明文化**しました。

—「アクティブプランto 2020」-総合的な子供の基礎体力向上方策（第3次推進計画）-

※根室管内の方専用になります。

競技力向上セミナー  
『 コーディネーショントレーニングを学ぶ会 in 別海 』

【 申 込 用 紙 】

氏名（漢字）		フリガナ		性別	年齢
					歳
自宅住所					
〒					
自宅電話番号			携帯電話番号		
市外局番	局番	番号			
勤務先		勤務先電話番号			
		市外局番	局番	番号	
メールアドレス		指導団体（※）			
指導種目（※）		指導対象（※）			
(※) のついている項目に関しては、該当するものがあれば記入してください。					
<申 込 先> 別海町総合スポーツセンター (担当:森野 俊昭)					
<メール先> <a href="mailto:sports@betsukai-pf.or.jp">sports@betsukai-pf.or.jp</a>					
< F A X 先 > 0153-75-0418					
締切日 <u>平成 28 年 4 月 22 日 (金) 必着</u>					

☆本申込記載事項は、「コーディネーショントレーニングを学ぶ会 in 別海」参加者把握以外に使用しないことを確約いたします。