



山形市
初開催

／ 脳と心と身体に刺激を与える ／

コーディネーション トレーニング教室

子供も大人も、運動学習 能力がぐんぐん伸びる

コーディネーショントレーニングは、脳と心と身体に刺激を与える運動です。「考えて動く、動いて考える」ことで、運動能力だけでなく学習能力もアップします。小学生の成長期に行くとより早く効果が現れます。大人にも効果があるので親子で一緒に楽しめます。

体力や運動能力の向上はもちろん、ケガの防止、姿勢改善、集中力アップ、学習能力向上、さらにやる気の変化も報告されています。希望者は5回コースもあります。お気軽にご参加下さい。



こんな効果が期待できます！

①体の動きがスムーズに！ ②集中力・やる気アップ ③ケガの予防や姿勢改善

開催 2025年11月3日(月・祝) 10:00～12:00

講師 菅野 映 (JACOT副理事長・事務局長)

会場 山形市立第一小学校体育館

対象 小学生とその保護者

受講料 1人500円

備考 希望者には、5回コースもご案内いたします
有料駐車場をご利用の方には、500円お渡しいたします。

お申込み 下記のメールアドレス、又はインスタDM
から気軽にご連絡ください



テレビでも紹介されました！

NHK総合『ガッテン！』

- 放送日：2017年8月30日(水)
- 番組タイトル：『カラダ若返りSP 1週間で動ける体が復活』
- 内容：コーディネーショントレーニングの基本的な運動やその効果について紹介されました。

日本テレビ『おしゃれイズム』

- 放送日：2014年3月30日(日)
- 番組タイトル：『おしゃれイズム』
- 内容：コーディネーショントレーニングが紹介され、出演者が実際に体験する様子が放送されました。

問い合わせ (WONDERバスケットボールクラブ)

E-mail/wonder.basket.20@gmail.com (佐藤)

Instagram/DM

まずは
こちらの動画を
ご覧ください！



Instagram



親子で知ろう！／ コーディネーショントレーニングの魅力

コーディネーショントレーニングって何？

コーディネーショントレーニングは、体の動きと脳を同時に刺激する運動です。普段あまり使わない神経や脳を活性化することで、体の動きがスムーズになり、運動のコツがつかみやすくなります。小学生の成長期に取り入れると、運動能力だけでなく集中力ややる気もアップするので、親子で一緒に楽しめます。



コーディネーショントレーニングの開発者、荒木秀夫先生のことを教えてください

荒木秀夫先生は、徳島大学の名誉教授であり、日本コーディネーショントレーニング協会の理事長です。子どもの体と心の発達を長年研究し、脳と体を同時に育てる「コーディネーショントレーニング」を考案されました。全国の学校や地域教室で広がり、子どもの運動能力や集中力アップに役立っています。



参加された小学生の感想

【千代田区立お茶の水小学校（5年生）】

- 今まで運動が嫌いだったけど、コーディネーションをやって運動することが好きになりました。
- コーディネーションはみんなと楽しく運動できるから、5回コースにも参加してみたいです。
- 心が落ち着いてリラックスできたり、体が軽くなった。
- 友達とのコミュニケーションがうまくできるようになった。

【千代田区立千代田小学校（5年生）】

- ピアノとチェロを習っていて、トレーニングをして音が良くなったと感じた。
- やる前は（5回コースで変わるなんて）絶対うそ！と思っていたんですけど、とても楽しくトレーニングに参加でき、コーディネーションをやる素晴らしさを実感した。
- できなくても考えることが大事だと知ったときは意外だった。家でも楽しくて何回もやった。

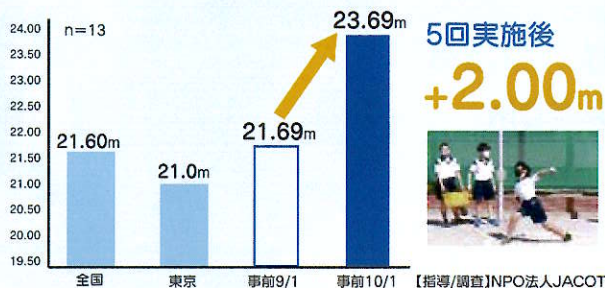
小学校における実践事例

詳しくはこちら



（Ⅰ）5年生男子・1ヶ月間のプログラムを実施

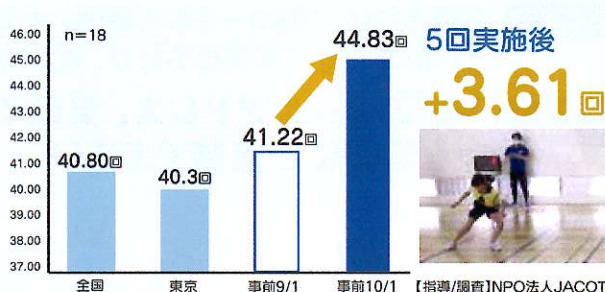
ソフトボール投げ



1ヶ月間で
34m→44m、7m→14m
上位群・下位群共に記録が向上！

（Ⅰ）5年生女子・1ヶ月間のプログラムを実施

反復横跳び



東京都の6年生平均値43点を
1ヶ月で上回る！