

平成22年度オープンドリム事業

運動能力向上教室

1. ねらい

現在、子どもの体力や運動能力の低下が問題になっている。そこで、いろいろなスポーツや日常生活における身体を動かす場面に役立つ、コーディネーション能力（自分の身体を上手に動かす能力）を高めるコーディネーショントレーニング（COT）を学ぶことで、運動の好きな子どもを育て、体力や運動能力の向上を図る。

2. 実施日

①平成23年3月20日（日） ②平成23年3月21日（月）

3. 活動場所

国立大洲青少年交流の家

4. 参加対象・参加者数

①ミニバスケットボールスポーツ少年団員及び指導者、
コーディネーショントレーニングに興味関心のある人

②5歳～小学校3年生の親子、
コーディネーショントレーニングに興味関心にある人

①97名 ②123名

5. 講師

菅野美津枝 氏 NPO法人JACOT
高橋美紗江 氏 NPO法人JACOT
小瀧 綾 氏 NPO法人JACOT
辻 尚方 氏 大洲市立中野小学校教諭

6. 日程

【3月20日（日）】

9:209:30 12:0013:00 16:00

受付	開講式	ミニバスに効くCOT①	昼食	ミニバスに効くCOT②	閉講式
----	-----	-------------	----	-------------	-----

【3月21日（月）】

9:3010:00 12:0013:30 15:30

受付	開講式	親子COT	昼食	講義 子どもCOT みんなでCOT	閉講式
----	-----	-------	----	-------------------------	-----



7. 活動内容

20日の午前中は、バスケットボールを使わず、フープやチューブを効果的に利用したCOTを行った。最後にスポーツリバーシで対抗戦を行い盛り上がる事ができた。午後からは、指定されたフープや数字をくぐったりタッチしたりする、頭を使いながらのCOTや、ボール運びゲーム、違う種類のボール2個でのドリブルや投げ上げなど、今後の練習のヒントになるCOTに取り組んだ。

21日の午前中は、親子COTとして、手をつないでぶつからないように、ラインに注意しながら歩いたり、チームでリズム作りやマリオネットで体を動かしたりした。また、親子で跳んだりくぐったり、コアラの木など家庭でもできるCOTを実際に体験した。午後は、保護者は講義、子どもたちはCOTを体験した。講義では、事務局長の熱い語りや映像でCOTのよさについて学んだ。子どもCOTでは、二人組で活動や、ボールやフープを使って楽しく体を動かす事ができた。講義終了後は、親と子どもそれぞれがラダーとなってみんなで走り抜け、親子でさわやかな汗をかく事ができた。