

## 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回目：平成23年12月3日（土）

2回目：平成23年12月4日（日）

### 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回目：小学校1年生～3年生の親子 参加者73名

2回目：小学校4年生～6年生の親子 参加者31名

※各回、コーディネーショントレーニングに興味関心のある社会体育指導者・教員等含む

### 5. 講師

NPO法人JACOT 菅野 美津枝 氏  
 ハラルド・ポルスター 氏  
 佐藤 一 氏



### 6. 日程

	9:20	9:30	12:00	13:00	14:00	16:00
受付	開講式	親子体験会①	昼食	講義（大人） COT（子ども） （同時進行）	親子体験会②	閉講式

### 7. 活動内容

3日は、小学校1～3年生の親子を対象に行った。午前中は、親子体験会①として、ウォーミングアップ後、複数の人数を集めて仲間作りゲームを行い、その後、親子COTとして、ライン上を一緒に歩くことや肩回しを行い、お互いに協力して体をほぐす動きを行った。また、ボール、フラフープ、コーン、平均台等を使って、いくつかのコースをつくり親子で協力しながらのCOTを体験した。午後からは、大人が講義、子どもはCOTと場所や内容を変えて活動を行った。講義では、講師の熱い語りと映像でCOTの理論と効果について学んだ。子どもCOTでは、二人組での活動や、ボールやフープを使っの活動など、楽しく体を動かすことができた。講義終了後は、親と子どもそれぞれが二人組となって活動した。その内容は、子どもが学んだ内容を親に教えるものであった。そういった中で親子が一緒に汗をかき、よい交流ができたのではないかなと思う。

4日は、小学校4～6年生の親子を対象に行った。内容は、前日とほぼ同様であったが、学年が上がったことで動きも速く、力強くなり、複雑な動きや子どもが主体の動きが多くなった。また、この日も、子どもが親に教えることで親子が楽しく交流ができていた。