

## 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24年12月1日（土）

2回目：平成24年12月2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：主に小学校1年生～3年生の親子 参加者91名

2回目：主に小学校4年生～6年生の親子 参加者83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  
小野 覚久 氏  
高橋 美紗江 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

1日目は、主に小学校1～3年生の親子を対象に行った。午前中は、ウォーミングアップの後、肩回しや体幹を意識した運動を行った。その後、二人組をつかってコミュニケーションゲームを行い、そこから徐々に人数を増やしていった。風船、タオルなど身近な道具を使い、親子で楽しく活動ができた。適宜、親子に分けて、子どもには講師がトレーニング方法を伝達し、親には少し離れた場所で、その動きの意味と効果について解説をした。午後からは、親子で場所や内容を変えて活動を行った。大人は講義をうけ、映像や体験を通じてコーディネーショントレーニングの理論と効果について学んだ。一方、子どもは、マット、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、コーディネーショントレーニングを体験した。児童の発達段階に合わせて、ボールの大きさ、重さなどを工夫することで、異学年で同時に実施することができた。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。2日は、主に小学校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。