

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25年12月14日（土）

2回目：平成25年12月15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

4歳児から小学6年生までの親子 183名

※各回、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
菅野 映 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

午前中は、ウォーミングアップの後、親子で、体幹を意識させる運動を行った。風船、タオル、ビブス、ボー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、子どもは運動を体験し、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した。午後からは、大人は講義を受け、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。二人組での活動や、ボールやフープを使っての活動など、楽しく体を動かすことができた。子どもの発達段階に合わせて、ボールの大きさ、重さなどを工夫したり、学齢ごとに難易度の違うメニューをするなどして、異学年で同時に実施することができた。講義終了後は、再び親子でコーディネーショントレーニングをする中で、親子が一緒に汗をかき、親子間、親同士、子ども同士で交流ができていた。

