

三大幼

Co-ordination Training

コーディネーショントレーニング通信

R3年度 NO.1

担当 岩瀬千春



夏休みに、ご家庭でコーディネーショントレーニングに取り組んでいただけましたか？
今回は「コーディネーショントレーニングとはなんだろう？」と思われる方にも
分かりやすいように、コーディネーショントレーニングについてまとめてみました。
ぜひ、理解を深めていただけたらと思います！

「コーディネーショントレーニング」とは・・・

一般的なスポーツにおけるトレーニングとは違い、脳と心に刺激を与えるためのトレーニングです。

☆トレーニングのポイント☆

運動の形や到達度といったことが重要ではなく、確実に脳や心に刺激が与えられたか、学びの態勢ができたかがポイントです。「くの字運動」「Sの字運動」「ラディアン」などでいうと、幼児の場合、形が手本通りに行えていたかというよりも、やってみようという姿勢（心への刺激）や、自分なりに考えて体を動かしてみる（脳への刺激）ことを大切にしています。

どんな効果があるの・・・？！

・運動能力の向上

・けがの減少

・姿勢の改善



何度も練習しなくても、突然
「あれ、なんだかできちゃった！」
ということがあるかも…！？

こどもの姿では、情緒面の安定や、
気持ちの切り替えがスムーズなどの
効果も挙げられています！

大人は…ダイエットや腰痛にも効果が！？

～お知らせ～

・11月9日(火) 講師によるコーディネーショントレーニング

子どもたちだけでなく、オンラインで保護者の方への講演もしていただく予定です。
10時からを予定していますので、ぜひ、ご参加ください！
詳細は改めてお知らせいたします。

～お願い～

・アンケートにご協力お願いいたします！

「これってコーディネーショントレーニングのおかげ?!」というエピソードも、ありましたらぜひ教えてください！

第一回 コーディネーショントレーニングの様子 (6/22)

講師：NPO 法人日本コーディネーショントレーニング協会 菅野 映 先生

ジャングル鬼ごっこ

【年中 りんご組】

りんご組は、初めての取り組みでした！
いろいろな動きに興味をもち、講師の動きの
真似をしながら楽しく体を動かしました！



マットやカラーコーンを、ワニや
マグマなどに見立てることで、
こどもたちもイメージをもって
楽しんでいます。



ラディアン

初めての動きでも、やってみようと
挑戦しています！

【年長 にじ組】

にじ組は、昨年度に引き続き取り組んでいます！
「くの字運動」「Sの字運動」「ラディアン」など
では、「動きが上手になりましたね！」と、講師の
菅野先生にたくさん褒めてもらい、こどもたちも
嬉しそうでした。



りんご組は
直線で、数が
少なめのコース。

ケンステップを素早く進む

ケンステップを
とばさないで
確実に速く進む…
案外難しいです！



この状態から、手を使わずに
立てるかな？



にじ組は、曲線で数が多いのコース。
発達により、取り組み方が異なりますね！

昨年度は少し照れていた子も、
動きを褒めてもらい、
自信をもって取り組むように！



ラディアン

コーディネーショントレーニング アンケート

組 幼児氏名 _____

日ごろより、本園の教育にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

昨年度に引き続き、今年度も「コーディネーショントレーニング 地域拠点校 2年目」として、こどもたちと一緒にコーディネーショントレーニングに取り組んでいます。ご家庭でも取り組んでくださっているという声もたくさん聞いており、嬉しく思っております。今年度は、コーディネーショントレーニングの効果についても検証していきたいと考えております。そこで、このコーディネーショントレーニングの取り組みを通して、お気付きの点、お子さんへの変化がありましたら、ぜひ教えてください。どうぞよろしくお願いいたします。

1. お子さんの体力について ※○を付けてください

以前よりも・・・

体力がついたと感じる ・ 変わらない ・ 分からない

2. お子さんの運動遊びの取り組みの様子 ※○を付けてください

以前よりも・・・

喜んで体を動かすようになった ・ 変わらない ・ 分からない

3. その他にお気付きの点があれば ※何でもOKです！

(戸外で遊びたがるようになった、姿勢がよくなった、気持ちの切り替えがスムーズになった…など)



ご協力ありがとうございました。

9月28日(火)までに、クラスボックスに入れてください。