

コーディネーショントレーニング通信

R3年度 NO.4

担当 岩瀬千春



今回のコーディネーショントレーニング通信では、これまでの取組のまとめと成果について、お伝えします。1月の保護者会でお伝えした内容になりますが、ぜひご家族の皆さんで見ただけいたら嬉しいです。

本園の課題と取組の目的

- ・姿勢を保つことや、体のバランスをとること、手先を使った微細な動きに課題が見られる。
- ・自ら体を動かして遊ぶ幼児もいるが、なかなか取り組もうとしない幼児もいる。



【目的】

- ① 幼児の心身の調和的な発達を促し、幼児の体力向上を図る。
- ② 2年間継続して COT に取り組むことの効果の検証を行う。
- ③ 保護者や地域への普及を行う。

具体的に取り組んだこと

○JACOT 講師による教員研修と幼児の実技指導

- ・幼児への JACOT オフィシャルプログラムの実施と、実施前後での運動能力調査（5歳児年長）
- 保育への意図的・計画的な導入
 - ・好きな遊び時や学級全体での活動時に COT を実施
- 保護者・地域への発信・啓発
 - ・JACOT 講師による講演会の開催（対面とオンラインのハイフレックス型）
 - ・保護者アンケート実施（2回）
 - ・普及研修の実施（近隣校園の先生方が参加）
 - ・COT 通信の配布や夏のしおりでの啓発

○JACOT 講師による教員研修と幼児の実技指導

- ・幼児への JACOT オフィシャルプログラムの実施と、実施前後での運動能力調査（5歳児年長）

1カ月の間に、週1回30分～40分 COT に取り組んだ（JACOT オフィシャルプログラム）。また、実施前後で変容がみられるか、運動能力調査を行い計測した。

両足連続跳び越しの様子



テニスボール投げの様子



両足連続跳び越しでは、着地から次の動作がスムーズになっている幼児が多く、1カ月の平均値が、男児1秒、女児0.8秒向上した。どちらも、全国平均の1年間での変化を上回るほどの向上が見られた。

○保育への意図的・計画的な導入

- ・好きな遊び時や学級全体での活動時に COT を実施



降園前に学級のみみんなで「Sの字運動」を行う様子



廊下にある COT の掲示を見ながら「ラディアン」を行う様子

短い時間でもすぐに取り組める COT の動きを取り入れたり、思わずやってみたくなる環境や幼児が自分たちで遊び出せる環境の工夫などを行ったりした。



COT に親しみを持ち、自ら楽しく取り組む幼児が増えた。

幼児が自分たちで「ジャングル鬼ごっこ」の場をつくり、遊ぶ様子

○保護者・地域への発信・啓発

- ・JACOT 講師による講演会の開催（対面とオンラインのハイフレックス型）

「こどもたちが楽しく取り組んでいる理由が分かった」「少しの動きで体が熱くなった」など、COT の理解が深まったり、効果を実感したりしている保護者が多くいた。



保護者向け講演会での COT 実践場面

取組の成果

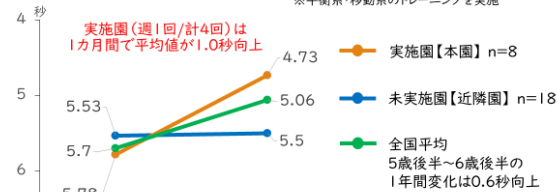
- ☆体力向上に加え、様々な遊びの場面で「やってみたらできた！」という姿が多くみられるようになり「運動の学習能力」を高めるといふCOTの効果が得られている。
- ☆取組が2年目となる5歳児年長組では、ボールを遠くまで投げられるようになった」「コマの紐をさっきよりも巻けるようになってきた」など、幼児自身が、自分の変容を感じる姿が多く見られるようになった。
- ☆保護者への発信や啓発を工夫して行ったことで、家庭でもコーディネーショントレーニングに取り組み、体力向上にもつながった。・・・など

【5歳児運動能力調査 結果グラフ紹介】江東区内の公立幼稚園にもご協力いただき1カ月間で2回調査をしました。

両足連続跳び越し

3 取組の成果 ■ JACOTオフィシャルプログラム

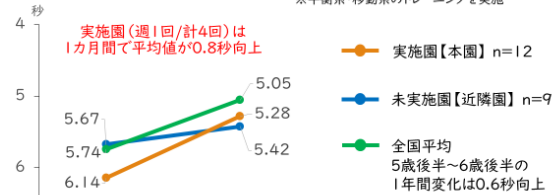
※平衡系・移動系のトレーニングを実施



両足連続跳び越し【平衡系動作・敏捷性】5歳児・男子平均

3 取組の成果 ■ JACOTオフィシャルプログラム

※平衡系・移動系のトレーニングを実施

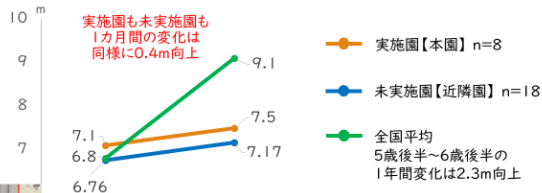


両足連続跳び越し【平衡系動作・敏捷性】5歳児・女子平均

テニスボール投げ

3 取組の成果 ■ JACOTオフィシャルプログラム

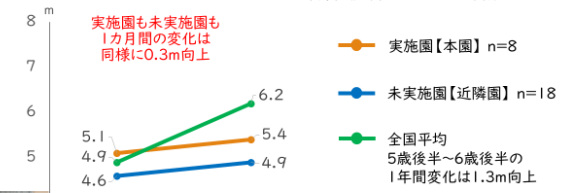
※平衡系・移動系のトレーニングを実施



テニスボール投げ【操作系動作・筋パワー】5歳児・男子平均

3 取組の成果 ■ JACOTオフィシャルプログラム

※平衡系・移動系のトレーニングを実施



テニスボール投げ【操作系動作・筋パワー】5歳児・女子平均

今回のプログラムでは、平衡系動作と移動系動作の向上を目的としたトレーニングが中心となっており、意図的に操作系動作のトレーニングは含めずに実施されました。その結果、テニスボール投げでは、実施園も未実施園も同様の傾向でしたが、両足連続跳び越しでは違いが見られ、コーディネーショントレーニングの効果を明確に確認することができました。

今後に向けて

- ・継続してコーディネーショントレーニングに取り組めるように指導計画に位置付け、幼児の情緒の安定を図ったり、幼児が身体の動きの変容をより多く実感できるようにしたりする。
- ・園内、園庭など様々な場所で、コーディネーショントレーニングの動きを引き出す環境の工夫をする。
- ・保護者への啓発を継続するとともに、積極的に発信する。

保護者の皆様にも、アンケートや講演会への参加、お子さんとのトレーニングの取組など、ご協力をいただきありがとうございました。

今後も、ご家庭でも親子で継続して取り組んでみてください！そして、お子さんに限らず、保護者の方も、以前と比べて変わったことやよくなったことなどがありましたら、ぜひ教えてくださいね！

