

# 「コーディネーショントレーニング」を学ぶ会 2021

## 幼児期の運動あそびはなぜ必要なのか

幼児期は、運動機能が急速に発達して、多様な動きを身に付けやすい時期です。この時期には多様な運動刺激を与えて、体内に様々な神経回路を複雑に張り巡らせていくことが大切です。それらが発達すると、タイミングよく動いたり、力加減をコントロールしたりするなど運動を調整する能力が高まります。

また、より多くの友達と活発に遊びを楽しむ幼児ほど、運動能力が高い傾向にあります。複数の友達とのかかわり合いは、コミュニケーション能力や社会性や認知能力などを育む機会を与えてくれます。

(幼児期運動指針より一部抜粋)



## なぜコーディネーショントレーニングなのか

コーディネーショントレーニングは、「運動の発生」の順番に沿って脳と身体に刺激を与えていくことで「運動学習能力」を高める、運動あそびとしてのトレーニングです。

「運動学習能力」が高まると、新しい動きや技術を正確に、そして短期的に身につけることができます。また手先の器用さ、巧みに指先を使う能力も高めます。指先は末梢神経が集中しており、手先が器用に動く子どもほど、社会性が高くコミュニケーション能力も高い傾向にあると言われます。

コーディネーショントレーニングは、運動神経が伸びる幼児期～小学生頃にはとても重要で有効です。



## 本研修会の新型コロナウイルス感染予防対策について

- (1) 新型コロナウイルスの感染状況により本研修会の開催の有無を検討します。
- (2) 感染状況により講師の派遣ができない場合、園児を対象とした教室と親子を対象にした教室の演習のみを行います。
- (3) 発熱や咳、息切れ、強いだるさ等体調がすぐれない場合は参加をご遠慮願います。
- (4) 受付、会場にて体調不良が確認できた場合、参加をお控えいただきます。
- (5) 会場内は必ずマスクを着用してください。
- (6) 研修会に参加される方の入場記録票を作成します。感染を確認した場合、保健所等に情報を提供します。
- (7) その他、会場内で実施する感染予防対策にご理解とご協力をお願いします。

## 申し込み方法

ネージュスポーツクラブ事務局に電話またはメールで下記内容をお申し込みください。

①研修会名 ②お名前 ③性別 ④住所 ⑤電話番号

※いただいた個人情報は本事業と新型コロナウイルス感染予防対策を目的に使用します。

※広報の目的で写真撮影をさせていただきますのでご了承ください。



**NPO 法人 ネージュスポーツクラブ事務局**

〒948-0072 十日町市西本町1丁目365-14 十日町市総合体育館内

TEL: 025-752-4377 FAX: 025-752-4375 E-mail: office@neige-sc.jp