

# 冬 休み短期教室



## コーディネーショントレーニング

### バランス能力

姿勢を保つことができ、崩れても元に戻すことができる能力

### 反応能力

刺激に対して素早く正確に対処し運動できる能力

### リズム化能力

外的なリズムを正確につかみ、内的なリズムのイメージ通りに運動できる脳能力

### 分化能力

状況に応じて運動部位の力・時間・空間を調整し、効率的に運動が行える能力

### コーディネーション能力



### 変換能力

状況に合わせて素早く動作を切り替えられる能力

### 定位能力

環境と自分の位置を把握し、自らの動きを方向付ける能力

### 連結能力

身体の各部位や個々の動きを結びつけ新しい運動を生み出せる能力

## コーディネーショントレーニングとは？

子ども達に必要なコーディネーション能力（身体を巧みに動かす能力）を向上させるトレーニングです。トレーニングを通じて、脳や神経系を刺激することで、どんなスポーツにも必要な「自分の身体を巧みに動かす能力」が身に付きます。幼少期から誰でも楽しめる運動であり、日々トレーニングすることによって、よい効果が得られます。

【日 程】 11月25日、12月2日、9日、16日、23日 水曜日 計5回

【時 間】 16:00～17:30

【場 所】 明石中央体育会館 第2競技場

【対 象】 小学1年～3年生

【受講料】 1,500円(保険料込)

【募集人数】 25名 ※申込み多数時、抽選

【申込期間】 平成27年11月1日(日)～15日(日) 必着

【申込方法】 往復はがき(教室名・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・学年・連絡先・保護者名)又は事務所窓口にて(はがき1枚52円必要)

【担 当】 当館スタッフ

【問 合 せ】 明石中央体育会館

〒674-0053 明石市大久保町松陰 1126-47

TEL 078-936-6621



運動が楽しくて好きになる！

好きが得意になる！

目指せ、スポーツ万能！

