

# 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  
出来る能力

### 反応能力

刺激に対して素早く正確に  
対応し運動できる能力

### 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！

