

『楽しい親子ボール運動』



コーディネーショントレーニング



(スポーツの脳トレーニング) 体験会

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、親子で日々トレーニングすることによって、親子の絆を深め、よい効果が得られます。

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



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

開催日時：3月10日(土)14:15~15:45(開場14:00)

- 《内容》 親子でボールを使ってコーディネーショントレーニング(スポーツの脳トレーニング)を行います。
- 《場所》 明石中央体育会館 第二競技場
- 《参加費》 **無料**
- 《対象》 小学1年~4年生の子どもとその保護者
- 《持ち物》 運動できる服装・室内シューズ
- 《定員》 親子25組(50名) ※先着順
- 《講師》 神戸スポーツアカデミー代表 加藤 寛(元ヴィッセル神戸監督)
- 《申込期間》 平成30年2月15日(木)~28日(水) **※定員になり次第申込終了**
- 《申込方法》 電話又は明石中央体育会館事務所窓口にて受付
- 《問合せ》 明石中央体育会館 TEL 078-936-6621
☎674-0053 明石市大久保町松陰 1126-47



※注意事項※

- ・お預かりした個人情報は、本イベントにのみ使用させていただきます。
- ・イベント中の怪我又はその他の事故については、主催者は応急処置のみ行います。その他は一切責任を負いません。
- ・広報の目的で、イベント風景を写真撮影・HP等へ掲載させていただきます。ご理解とご協力をお願い致します。



明石中央体育会館

明石中央体育会館

検索