

利尻島教育研究会 保健体育サークル主催

コーディネーショントレーニング

体験会参加者募集のお知らせ

コーディネーショントレーニング (COT) って何？

幼少時から高齢者の方まで、誰でも楽しく取り組める運動です。多様な動きにチャレンジし、脳と神経の回路を刺激する事で、どんなスポーツにも必要となる能力、いわゆる「自分の体を巧みに動かす能力」が総合的に身に付きます。現在行っているスポーツの競技力向上や、将来のスポーツ活動に幅広く応用でき、さらには日常生活でのつまずき、転倒防止など、「身のこなし」「自分の体を守る」ことにも効果があります。又、運動の発生の順に沿って脳と体に刺激を与える事で「運動の器用さ」をそのまま獲得するのではなく、その土台となる「運動学習能力（学ぶ力）」を得る事を最大の目的としています。本体験会は、まずは大人の皆さんが体験し、ぜひお子さんの成長に活かしていただきたいと思います。開催を企画しました。多くの皆さんの参加をお待ちしております。

- ☆日 時 令和6年7月3日（水）
受 付 18時30分から
開 始 19時00分～20時30分（90分程度）
- ☆場 所 利尻富士町立鷺泊小学校 体育館
- ☆講 師 NPO法人日本コーディネーショントレーニング協会公認普及員
松 森 克 彦 氏
- ☆参加対象 利尻島内小・中学校及び高校の保護者・教職員
（基本的に大人を対象としますが、親子での参加も可とします。）
- ☆持ち物 運動しやすい服装と上靴・タオル・飲物など
- ☆参加料 無 料
- ☆主 催 利尻島教育研究会 保健体育サークル
- ☆後 援 利尻島教育研究会



- ☆申込方法 右記 QR コードより申し込みをしてください。
- ☆申込締切 令和6年7月1日（月）まで
- ☆お問合せ 利尻富士町立鷺泊小学校 校長 松本ちひろ
☎：0163-82-1094

