

NPO 法人 チームスポーツ やちよ

コーディネーショントレーニング

スクール



「学ぶ力」「コツをつかむ力」を得て

色々なスポーツにチャレンジする事が楽しくなるよ!



コーディネーション

【対象】★3・4歳 10名 木曜日 15:00 ~ 15:50

(※3.4歳コースは保護者と一緒に行います。)

★5~9歳 10名 木曜日 16:10 ~ 17:00

【会場】 八千代市民体育館 第一武道場(畳)

【費用】 月額 5,400円 *1クール/3ヶ月 10回

<指導者 山田ひろみ> 元 八千代松陰高校教員 新体操部顧問 (インターハイ・選抜・国体にて入賞回数 関東大会優勝)

千葉県体操協会副会長 公認スポーツ指導者(日本スポーツ協会) キッズコーディネーショントレーナー(全米エクササイズ&スポーツトレーナー)

女子新体操審判資格1種(日本体育協会) JACOT 協働推進者・ブロンズライセンス会員(NPO 法人日本コーディネーショントレーニング協会)

コーディネーショントレーニングの7つの要素



Rリズム **B**バランス **T**変換 **C**連結 **O**定位 **R**反応 **D**識別

体を巧みに動かす神経系の能力を高めるための運動メソッドで、スポーツ選手育成のために1970年代に旧東ドイツで開発されたものがベースになっています。

運動を行うには、体のさまざまな要素が複雑に反応して、一連の動きを作り出しています。このさまざまな要素をコーディネーション理論では科学的・生物学的に7つの能力に分けてとらえています。この7つの能力を引き出しながらトレーニングを行うことで、さまざまな運動ができるようになります。

お問い合わせ

☎090-3047-5376(山田)

NPO 法人 チームスポーツ やちよ
コーディネーショントレーニングスクール係

