

八戸市スポーツ大使ふるさとセミナー

2024年9月20日(金) 13:35～15:10

八戸市立豊崎中学校
(全校生徒 26名)



小笠原 祐子先生、小笠原 倫子先生

様々なスポーツにつながる身体作り
「コーディネーショントレーニング」を学ぼう



まずは、先生方の自己紹介です。

小笠原祐子先生と小清水倫子先生は、
3歳からバトントワリングをしており、
2006年には、イタリア・ローマで開催された
世界バトントワリング選手権大会ペアシニア部門で
優勝された、とても素晴らしい経歴をお持ちの方たちです。



それでは早速、本日のテーマ
「コーディネーショントレーニング」
について座って学びましょう！

『コーディネーショントレーニング』とは簡単に言うと
「運動神経を鍛えるトレーニング」です。

コーディネーショントレーニングを行うことで

- ◆ 動きをマスターするのが早くなる
- ◆ 応用力のある動きができる
- ◆ 情動面にも良い

といった効果が得られ、

- ① 変換能力、② リズム化能力、③ 定位能力、
④ 連結能力、⑤ バランス能力、⑥ 反応能力、⑦ 識別能力

の7つの能力が向上し、

運動神経だけではなく、
知能や創造性も高めることができるんです！



では『コーディネーショントレーニング』を
しっかり学んだところで、
実際に体を動かしてみましょう！

まずは『ひとりジャンケン』です！



右手で出したジャンケンに、左手で勝ったり、



右手で出したジャンケンに、左手で負けたり、

いろんなジャンケンをします！
みなさん、だんだん頭が混乱してきますが
頭と身体の両方を使うことが大事なんです！

次は『数字ゲーム』です！
ルールはとても簡単！



まずは、みなさん一列に並びます。

クイズの答えが「偶数」なら右に走って
「奇数」なら左に走ります！

早速やってみましょう！



先生がこれから出すクイズに
みなさん耳を澄ませます…

「36引く23は!？」

「今日は何日!？」

「祐子先生の年齢は!？」

先生が次から次へとクイズを出します！



右に走ったり、左に走ったり、



頭も体も
めいっぱい動かして
大変なはずですが、

みなさんの表情は
笑顔いっぱい
とても素敵でした！

そのほかにも、
円になって体を動かしたり



K-POPに合わせてダンスをしたり



日常生活ではできない動きで
頭と身体をたくさん動かしました！

最後に、生徒さんから



「いつもやらない動きをして
難しかったけど楽しかった。
部活にも取り入れて、脳を使っていきたい。」

という感想をいただきました！



祐子先生と倫子先生、
そして、豊崎中学校のみなさん
お疲れさまでした！