



令和7年度

八戸市スポーツ大使

ふるさとセミナー

八戸市立西白山台小学校

1年生

小笠原祐子さん・小清水倫子さん | コーディネーショントレーニング

講師紹介

— ゆうちゃん先生 —



小笠原 祐子さん

— のりちゃん先生 —



小清水 倫子さん

コーディネーショントレーニングとは？

「運動神経」を鍛えるトレーニング

目や耳からの情報を脳が処理し、からだへの的確に指令を出すこと

さまざまな動きや変化する動きを繰り返し、
応用力のある動きができるように。

スポーツだけでなく、
勉強や日常生活に役立ちます！



▼赤ちゃんのように
ハイハイで移動



▲手拍子に合わせてジャンプ！

指示に合わせて前後左右へジャンプ



反対の行動をするときは「右」と言いながら「左」へ移動！？
脳みそが“うにやうにゃ”するのが正解です！と先生

ハンカチ落とし

ハンカチが落ちてくる方向を瞬時に判断して避ける動き



▲よ〜く見て…



▲避けられなかった！難しい！

2人組でじゃんけん



▲勝ったら相手の周りをぐるっと一周

▲あいこのときは2人で“T（ティー）”！

皆さんお疲れさまでした！

ゆうちゃん先生、のりちゃん先生
ありがとうございました！

