

1月度

運動神経向上プログラム



キッズコーディネーション教室

運動が好きになる！ ぐんぐん伸びる！ 楽しみながら取り組める！

コーディネーションってなあに？

コーディネーション能力とは、状況を目や耳など五感で感知したものを頭で判断し、具体的に筋肉を動かすといった一連の過程をスムーズに行う能力です。

自身の体をコントロールする「バランス能力」、動きのリズムやタイミングをつくる「リズム能力」、素早い動き出しや動く力を高める「反応能力」、用具や自身の体をスムーズに動かす「操作能力」、空間や時間などを把握し、考えたりする力を伸ばす「認知能力」これら5つの能力をコーディネーション運動では身につけることができます。

ここまで読んでちょっと難しいかな？と思ったあなた。そんなことはありません！かんたんにまとめると、学校の体育の授業が楽しくなる！遊び感覚で誰もが楽しくできて、運動神経がグングンよくなる運動、それがコーディネーション運動です。

初めての参加の方も是非、お申込みをお待ちしております。

◎日程：①1月7日、②1月14日、③1月21日、④1月28日（金曜日）

幼児クラス 16：00～16：45

児童クラス 17：00～17：45

◎対象：幼児クラス 3～5歳

児童クラス 1～4年生

◎会場：幼児クラス 武道場2(畳)

児童クラス 武道場1(板)

◎参加費：2,600円(全4回分事前まとめ払いの場合)

(当日1回参加は¥750 ※定員に空きがある場合のみとする)

◎定員：先着20名(定員になり次第締め切り)

◎申込み方法：事前申込の場合、申込用紙に記入の上、窓口で参加費のお支払いをお願いします。

1回参加希望の場合、当日窓口で参加前にお手続きとなります。

◎持ち物：運動しやすい服装、タオル、飲み物

◎備考：欠席された分や入金後の返金はありません。

定員に達していない場合、当日1回750円で1回受付も可能です。



講師プロフィール

教室担当 **東根 明人 (あずまね あきと)** コーチングバリュー協会 博士

日本オリンピック委員会 (JOC) 在外研修によりドイツ・ライプチヒ大学でコーディネーショントレーニング (COT) を学び、以後日本各地にて普及活動に取り組む

お問い合わせ・申込先 ⇒ 蕨市民体育館 (蕨市北町 1-27-15 ☎048-432-2611)