

# 2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。

- ① 自身の体をコントロールする「バランス能力」
- ② 動きのリズムやタイミングをつくる「リズム能力」
- ③ 素早い動き出しや動く力を高める「反応能力」
- ④ 用具や自身の体をスムーズに動かす「操作能力」
- ⑤ 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！簡単にまとめると、学校の体育が楽しくなる！遊び感覚で誰もができて、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：2月2・9・16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：1,950円(全3回分事前まとめ払いの場合)

(定員に達していない場合、当日1回750円でご参加可能です。)

◎定員：先着20名(定員になり次第締め切り)

◎申込方法：事前申込→申込用紙に記入の上、窓口にて事前にお手続きください。

当日(1回)申込→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。

急遽日程変更になる場合がございます。

教室担当：一般社団法人コーチングバリュー協会 講師

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）