

# 運動あそびワークショップ

## 子どもの「できた!」がどんどん増える コーディネーション あそび

### コーディネーションあそびとは

からだを使った遊びに「コーディネーショントレーニング」を取り入れた遊びのことです。子どもの体力や運動能力を向上させるだけでなく、心身の発達にも効果的です。

### コーディネーショントレーニングとは

運動神経の基礎となる能力は、定位能力や反応能力など7つに分類され、それぞれが跳び箱やなわとびなど、運動の「できた!」には欠かせない能力です。これらをもつのがコーディネーショントレーニングであり、神経系が著しく発達する幼少期～成長期に行うことが最適です。

### こんな方に参加してほしい!

子どもに関わる職業の方、またはそれを目指している学生が対象です。子どもの遊びや運動についてもっと知りたい方、疑問を持っている方、子どもに運動好きになってほしい方、ぜひご参加ください!

### [講師] 佐藤 誠 (市体育協会 主査スポーツ指導員)

コーディネーショントレーニング発祥の地、ドイツ・ライプチヒで理論・実践方法を学ぶ。「一緒に楽しく動きましょう!」

11/13(火)・20(火)

19:00～21:00

富山市総合体育館

(富山市湊入船町 12-1)

**対象者** 子どもに関わる職業の方 またはそれを目指す学生

**定員** 30名 **参加費** 無料

**申込方法** 富山市体育協会ホームページからお申込みください。

**申込期限** 11/4(日) ※応募多数の場合は抽選し、11/7(水)までに参加決定者のみメールにてお知らせします。

**持ち物** 動きやすい服装、内履き、飲み物、筆記用具

お問合せ

公益財団法人 富山市体育協会

[TEL] 076-432-1117 [FAX] 076-433-7474

[URL] <http://www.taikyuu-toyama.or.jp/>

HPIはこちら

