

運動が苦手、そんな子供たちも楽しく体づくりをはじめよう

# 運動が上手下手は生まれつきじゃない! コーディネーション運動教室

楽しみながら4つの能力を経験し、  
考える力・工夫する力・集中力を育てます!

**バランス**  
モノを操作する  
**反応リズム**  
**創造性**

## 参加者募集

開催日程・お申し込みは裏面をご覧ください

遊びながら多様な動きを通して、基本的な運動能力を高めます!



### 参加者の声

子どもに見られた変化を保護者の皆様にお聞きしました

かけっこで  
速く走れたよ!!



体を動かすことが多くなりました。運動が苦手だった娘が教室に行くのをとても楽しみにしていました。

もともとのんびりした性格の娘ですが、運動以外のことでも積極性が出てきました。

学校の宿題なども以前は途中で「できない」とあきらめていたことを挑戦するようになりました。

～コーディネーション運動について詳しくご説明します～

## 無料体験&保護者様への説明会を実施!

お申し込みの必要はございませんので、当日お気軽にご参加ください!

日時

9月26日(水) 18:15~19:15

会場

始良市総合  
運動公園体育館  
(始良市平松2392)

主催:NPO 法人始良スポーツクラブ

詳しくは  
裏面へ▶

# 4つの能力の開発・改善を目指します

## 1. 平衡能力(バランス能力)

全ての運動の基礎となる

スポーツだけでなく、日常生活全ての土台が平衡能力(バランス能力)です。姿勢を正しく保つことができ、崩れても元に戻ることができる能力です。

## 2. 定位分化能力(モノを操作する能力)

自分のカラダと周りの環境をつなげる

周りの状況を把握し、それに対して適切な反応や行動(運動)をとる能力です。

## 3. 反応リズム能力

運動の流れをなめらかにする

状況に応じてリズムを自由自在に変えられる能力です。

## 4. 運動結合変換能力

創造性に満ちた運動(多様な運動)を発揮する

パターン化してすぐに覚えることができ、またすぐにそのパターンを崩せる能力です。



### ～私たちの思い～ コーディネーション運動教室の趣旨

運動が子どもの発育発達に大きく影響することは数多くの文献により明らかにされています。なかでも子どもの運動不足は筋力・持久力及び骨格の発達異常を引き起こすだけでなく、身体を動かそうという行動意欲の低下も引き起こすと言われ、深刻な問題となっています。逆にスポーツを日常的に行っている子どもたちにおいては、過度な競技的思考、競争的な雰囲気の中で多くの子どもたちに見られる劣等感、勝利を意識するあまりのトレーニング過剰による発育阻害、さらには競技種目とトレーニングの特化によるアンバランスな身体のゆがみ(スポーツ障害の低年齢化)、心のゆがみなどの問題が蓄積していることも指摘されています。(これも深刻な問題です)私たちは、運動の出来不出来やスポーツの勝敗を問わない自由闊達な場こそが、いままさに彼らに必要とされているのではないかと考えています。そのような場から、豊かな創造力を身につけ、豊かな身のこなしができる子どもたちを育てたい。これがこのコーディネーション運動教室の大きなねらいです。

### コーディネーション運動教室 開催日程

期間 10月10日～12月12日  
※全10回

時間 水曜日 18:15～19:45

会場 始良市総合運動公園体育館

定員 20名(小学校1～6年生)  
※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。先着順ではありません。ご了承ください

参加費 一括の場合 12,000円  
2回払いの場合 6,500円×2回  
※共に保険料含む

申込締切 10月3日(水)

## コーディネーション運動教室 参加申込書

FAX0995-73-8478  
番号はおかけ間違いのないようご注意ください。

※申込書に必要事項をご記入の上、FAXまたはお電話にてお申し込みください

子どものお名前	学校名・学年	保護者ご氏名	住所	連絡先(TEL又は携帯)

お申し込み  
お問い合わせ

NPO法人始良スポーツクラブ

FAX : 0995-73-8478 TEL : 0995-73-8477