

テーマ名	体力と学力を向上させるくねくね体操 : コーディネーショントレーニング
担当教員	小野 寛久 准教授
学 科 名	足利短期大学 こども学科
内 容	<p>この授業では、運動によって人間の基礎的な能力を高めるコーディネーショントレーニングを行います。</p> <p>コーディネーショントレーニングは、テレビでは「くねくね体操」として取り上げられ、新聞などでは東京都をはじめとする全国の自治体で導入され、体力向上だけでなく、学力向上や精神の安定に効果があると話題となり紹介されている運動です。また、TOYOTA では、「神経シゲキ体操」として高齢者の自動車操作ミスを防ぐ効果が期待され、動画サイトなどで紹介されています。</p> <p>各メディアで紹介されている運動だけでなく、ボールのコントロールなど、スポーツのパフォーマンスを向上させる運動などもありますので、希望に応じた内容で運動を行います。</p> <p>※ 大学見学では 見学時間と施設の使用状況によっては、コーディネーショントレーニングの効果を、簡単な体カテスト（ボール投げや反復横跳び）もしくはパラスポーツ（ポッチャ）などで検証してみる体験もできます。</p> <p>※リモート授業（遠隔）も可能です。</p>
写真・画像	
対象生徒	中学生、高校生（幼児、小学生、一般、高齢者も対応可能です。）