

運動神経をよくする？  
みんなでやってみよう！

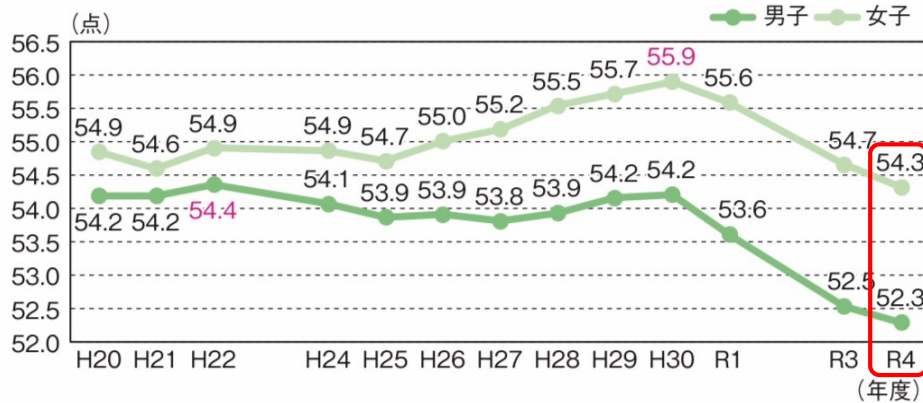
## コーディネーショントレーニング研修会

小・中学校の男女ともに体力・運動能力ともに低下してきてしている！？

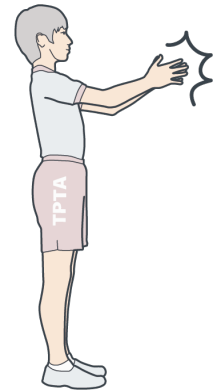
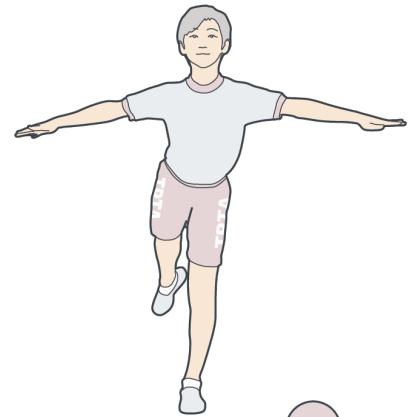
《体力・運動能力》

実技8種目の得点合計である体力合計点は小・中学校の男女ともに、令和元年度調査から連続して低下している。

<体力合計点の経年変化>



出典：スポーツ庁（2022年）令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査



## コーディネーショントレーニングとは

一般的に身のこなしがよい、運動神経が優れている、状況判断がよい、ボールさばきがうまいなどで表現されるケースでは、バランスをとる能力やリズムに合わせてからだを動かす能力に優れており、コーディネーション能力が高いといわれる。現在ではコーディネーション能力は7つに分類されている。

学校保健部では小学校の授業に参加させて頂き、コーディネーショントレーニングを実施しています。授業で実施している内容を交えながら体験する機会になればと思います。

## プログラム実施要項

日時：2023年8月26日 10時30分～11時30分（受付10時より）

講師：鈴木享之先生（長汐病院）

森本孝則先生（Physical room T）

会場：東京体育館 第一会議室

参加資格：理学療法士、一般 ※親子でのご参加歓迎

定員：40名

参加費：理学療法士500円、一般無料

持ち物：動ける服装・靴、バスタオル、飲み物、新聞1部

内容：子ども（小人）から大人までできる

（親子でできる）運動など実施予定

申込み：

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc5s6UNuwz6g4yWsDzHt2EW7AcFkbJ02Xicu0Yn7gWCILUA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc5s6UNuwz6g4yWsDzHt2EW7AcFkbJ02Xicu0Yn7gWCILUA/viewform?usp=sf_link)

お問合せ：学校保健部 部長 渡邊祐介 watanabe.pttokyo@gmail.com

