

スポーツの秋 羽幌町コーディネーションシラントレーニング普及事業

9月5日から8日にかけて、羽幌町コーディネーションシラントレーニング(COT)普及事業が行われました。コーディネーションシラントレーニン

グとは、一般的に言われる「運動神経」や「運動センス」など、「運動の器用さ」を高めるトレーニングのひとつでその土台となる運動学習能力(学

ぶ力)を得ることを最大の目標としています。今回はその事業の様相をレポートします。

9月5日(金)

体育授業モデル事業(羽小5年生・3年生、羽中2年生)
羽幌中学校部活動COT体験会

場所/羽幌小学校体育館、羽幌中学校体育館

最初は少し緊張気味だったけど最後はゲームで笑顔いっぱい!



まずは、簡単な脳と体のバランス、リズム、反応などを高めるトレーニングの実技指導を受けました。最後は跳び箱やマットなどを障害物に見立てて「ジャングル鬼ごっこ」などで頭を使いながら体を動かし、体育館を駆け回っていました。



講師はNPO法人JACOT副理事長の菅野美津枝先生、公認講師の小田俊一先生と事務局長の菅野映先生が担当しました。参加した子どもたちは、ふだんあまりしない体の動きに戸惑いながらも楽しそうに取り組みていました。中学生となるとよりレベルの高い動作課題を増やし、多様な運動能力・コミュニケーション能力・活動意欲等の向上が盛りこまれた運動内容でした。



放課後は部活動でも一連のボールを用いたキャッチトレーニング等がたくさん行われました。中学生となるとよりレベルの高い動作課題を増やし、多様な運動能力・コミュニケーション能力・活動意欲等の向上が盛りこまれた運動内容でした。

羽幌町でのとりくみ (HACOT)

当町には平成23年8月に設立された「羽幌町COT実践研究会」という組織があります。羽幌町体育協会やスポーツ団体関係者で構成されており、現在12名の有資格者と役員等で構成されています。今まで、体験会、親子体験会、スポーツ少年団への指導等様々な活動経験を通して今後も、子どもから高齢者まで幅広い年齢層を対象に活動していきます。この活動に興味のある方は気軽に公民館や総合体育館へ声をかけてください。

9月6日(土)

高齢者・福祉関係者COT体験会、荒木先生講演会
場所/総合体育館、中央公民館



高齢者と福祉関係者を対象に行われた体験会は約80名が参加しました。両手で身体を触っていき、自分の身体像を感じ取るトレーニングや鏡のように相手の動作をまねする「コミュニケーション・ムーブメント」では、思わず笑いがこぼれて楽しい体験会となりました。午後6時から中央公民館でNPO法人JACOT



副理事長・徳島大学大学院教授の荒木秀夫氏の講演が行われました。COTを通して、健康で明るい生活を送るためにという演題にもあるとおり、子どもの発達における運動の役割、脳科学の観点からの役割など、身振り手振りを交えながら熱心なお話をしてくださいました。

9月7日(日)

小中学生COT体験会、指導者研修会(入ルアップセミナー)
場所/総合体育館



午前中は中学生、午後からは小学生を対象に荒木先生の指導により行われました。中学生は部活動単位での参加もあったことから、行っているスポーツの特性を考えた特別メニュー、小学生には「寝返り立ち」や「高い鬼ごっこ」のようなゲーム形式が取り入れられました。また、体験会の合間を利用して荒木先生による指導者向けセミナーも開催され全道各地から約50名の参加がありました。

9月8日(月)

幼稚園児COT体験会
場所/認定こども園・まき

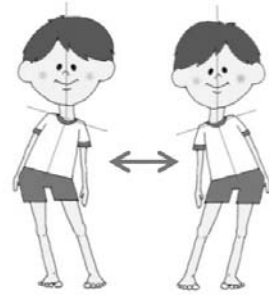


最終日は認定こども園・まきの年長さんの体験会が行われました。最初は、荒木先生の次々変化のある動きの模倣・まねことから始まり、すぐに汗びっしょりで夢中になっていました。後半で行った、床に置いてあるすべてのフープ(輪)の上を通るトレーニングでは華麗なステップをする幼児もいて、見学者から「さすが年長さん」という声も聞かれました。

自宅でできる 簡単COT

「く」の字運動

両足を肩幅に開いて立ち「ズンチャ」などの音に合わせて体幹をリズムカルに傾け、「く」の字になるよう動きます。「ズン」で「く」の字になり、「チャ」で立った姿勢になるように、振り子のリズムで、止まる瞬間をつくらないように動き続けます。



ポイント

- ① 頭はまっすぐのまま、膝が曲がらないようにします。
- ② イメージ通りに動いているか鏡を見ながら行うと効果的です。

く の字は「体幹の動きに自ら気づかせ『身体像』をつかむ」ことが目的になります。大人が形を教えるのではなく、動きの違いを感じながら楽しみましょう!

考案者：荒木秀夫(徳島大学大学院)
資料提供：NPO法人JACOT

お問い合わせ先

- 中央公民館内
社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880
- 総合体育館パワデル内
NPO法人羽幌町体育協会 ☎ 62-6030