

<p>内 容 (テーマ)</p>	<p>こどもたちの運動神経が良くなる 「親子で楽しくコーディネーショントレーニング」講座実施</p>
<p>日 時 (時期) 場 所</p>	<p>6月29日(日) 10:00～ 員弁運動公園柔剣道場 ＜いなべ市員弁町楚原936番地、TEL0594-74-3855＞</p>
<p>市長出席の有無</p>	<p>有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>特 記 事 項</p>	<p>コーディネーショントレーニングとは、運動神経をよくするためのトレーニング方法で、旧東ドイツで生まれたトップアスリートを育成するためのプログラムです。これらは腕立て伏せや腹筋のような力強い身体をつくるためのものではなく、動きやすい身体をつくるための神経系のトレーニングです。</p> <p>いなべ市では、平成24年度から市民を対象にコーディネーショントレーニングを体験する場を提供してきましたが、参加者は年々増加傾向にあります。今年度は親子でペアになってふれあいながらトレーニングする講座を実施します。</p> <p>【トレーニングで高める7つの能力】 リズム能力：イメージ通りに身体を動かすことができる 連結能力：身体のさまざまな部分を同時に思い通り動かされる 変換能力：状況に応じて身体の動きを切り換えられる 反応能力：合図に素早く正確に反応できる 分化能力：いろいろな用具を思い通りに操作できる バランス能力：身体のバランスをうまく取れる 定位能力：自分と相手との距離を正確に把握できる</p> <p>【トレーニングの効果】 新しい動きの習得速度に差がみられる。パフォーマンスの向上。 情動面の安定や改善。ステレオタイプ化の予防など。</p>
<p>担当課係名 担 当 者 電 話 番 号</p>	<p>教育委員会 生涯学習課 渡邊・平川 0594-78-3521</p>
<p>記者説明の 有 ・ 無</p>	<p>有 (場所 日時) <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/></p>