



5月12日 5年生 コーディネーショントレーニング



5月12日、5年生は、今年度のコーディネーショントレーニングを行いました。コーディネーショントレーニングとは、運動と神経が発達していく順序性を意識して、脳と心と体に刺激を与え、運動の学習能力を高めるトレーニングです。特定非営利活動法人の「日本コーディネーショントレーニング協会」より、講師の先生をお招きして行いました。今日は、くの字運動、Sの字運動などの体幹の動きを意識する運動や、体幹と四肢の連続性を高める運動などの動きに挑戦しました。このコーディネーショントレーニングには、集中力や意欲の向上、対人関係の改善など、運動の学習能力を高める他にも、多くの効果があると言われています。次回は、5月の体力向上推進期間の運動と連携させ、「投」の動きに効果的な運動です。楽しみです！

