



## 5月12日 1年生 コーディネーショントレーニング



5月12日、1年生は、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。1年生は大はしゃぎで楽しみながらトレーニングすることができました。

