



6月12日 3年生 コーディネーショントレーニング



6月12日、3年生は、コーディネーショントレーニングを行いました。毎年恒例となったコーディネーショントレーニング。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。この日は、主に、ソフトタイプのボールを使った運動に取り組みました。ボールを上に向けて手拍子をたたきながらキャッチしたり、友達とペアで、リズムに合わせてボールを受け渡し合ったりする運動に挑戦しました。空間を認知しながら、体幹と四肢の連続性を高めていくものです。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。3年生も意欲をもって、楽しみながらトレーニングすることができました。

