

コーディネーショントレーニング普及研修会（書面開催）資料

杉並区立高円寺学園

学園長 橋本 剛

1 学園での取組

本校は、コーディネーショントレーニング拠点校として、6月と11月に日本コーディネーショントレーニング協会（JACOT）の講師から全学年指導を受けた。その後、結果分析のため抽出学年として6年生を取り上げ、以下の内容で調査を行った。担任が指導の下、継続的にコーディネーショントレーニングを取り入れ、「50m走」「長座体前屈」「上体おこし」「走り幅跳び」の種目で記録の変化を調査した。本資料では、本校での取組、6年生の実施運動と記録の変化について報告する。

2 主な取組報告

①授業（体育科）での取組

- ・全運動領域を通して主運動につながる補助運動として実施
- ・体力テストなどの種目で実施前後の記録を調査

②授業以外での実施

- ・体育朝会での実施
- ・朝学活など帯時間での実施
- ・家庭へ JACOT の YouTube チャンネル等を紹介し、家庭学習の一環として実施

③実技研修

- ・教員の指示の出し方や体の動きの研修
- ・コーディネーショントレーニングの音源を作り全校で共有
- ・区内の小中学校へ書面及びホームページにて成果を報告

令和3年6月16日（水）	第1回 児童・生徒等の実技指導（5年） 教職員研修
11月16日（火）	第2回 児童・生徒等の実技指導（1～3年）
11月17日（水）	第3回 児童・生徒等の実技指導（特別支援学級・4・6年）
令和4年2月下旬	区内の学校へ書面にて普及研修会

※11月16、17日の実技指導では、区内の学校に周知しコーディネーショントレーニングの普及に努めた。（参加人数延べ9人）

3 授業（11月実施）を受けた各学年の児童の感想（一部抜粋）

今日はありがとうございました。「S字運動」や「くの字運動」など、面白かったです。私は元々身長が高かったので、ねこ背で授業を受けていましたが、今回のトレーニングの後に、背すじが「ピン」と張ったり、足をかるやかにあげたりできるようになりました。運動が好きになりました！



私は運動が得意ではないけれど、今日やった運動は家などいつでもできそうだった。体幹が安定しているとどの運動も伸びやすくなるそう。まずは、姿勢から良くしてみようと思った。今日やった運動は、いつでもできるから心がけようと思う。今日やったことを生かして取り組んでいこうと思う。



コーディネーショントレーニングで心にのこっているのは、ねがえり運動です。やっぱりねがえり運動はむずかしいけれど、ちょっとずつうまくなって「こつ」もつかめて少しずつ起き上がれるようになりました。体の近くに強く足をおくと、うまくできました。コーディネーショントレーニングで少しずつ運動ができるようになっていて、「すごい。」と思います。

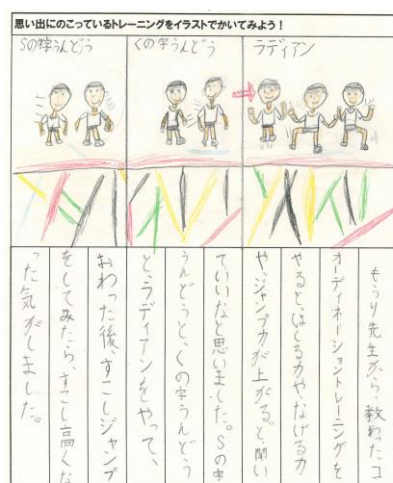
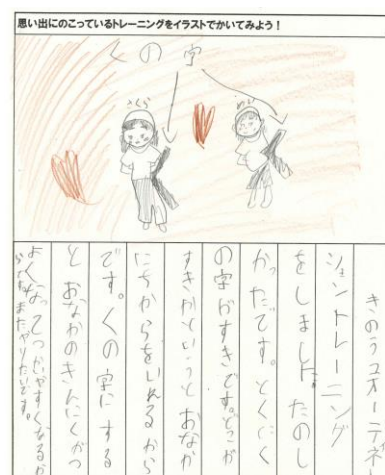


「ラディアン」や「S字運動」、「くの字運動」など、とてもおもしろい動きがたくさんあって楽しかったです。いつもあんまり使わない筋肉を動かしてよかったです。これからも継続してやっていこうと思いました。



今日は毛利先生にコーディネーショントレーニングを教えてもらいました。そのトレーニングをすると、走る力・投げる力・跳ぶ力が上がるそうです。私が一番思い出に残っていることは、Sの字運動です。今度はお母さん、お父さんともやってみたいです。



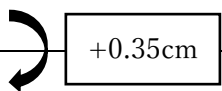


4 調査記録の推移（対象6年生69名）

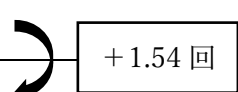
6年生を対象とし、継続的にコーディネーショントレーニングを行った。11月の実技指導を受けた後、帯時間で毎朝「くの字」「Sの字」「ラディアンI」「ラディアンII」「クロスラディアン」に取り組んだ。第1回目の記録（以下の種目）を11月下旬に測定し、2週間コーディネーショントレーニングを実施後、再度測定した。その結果が以下のとおりである。【結果は平均値】

50m走		
トレーニング実施前	9.3 秒	-0.44 秒
トレーニング実施後	8.86 秒	

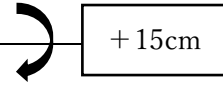
※タイムが1.4秒も縮まった児童がいた。

長座体前屈		
トレーニング実施前	39.04cm	
トレーニング実施後	39.39cm	

※大半の児童が、実施後の記録が伸びた。

上体おこし		
トレーニング実施前	21.41 回	
トレーニング実施後	22.95 回	

※一番回数が少なかった児童は、9 回も記録が伸びた。

走り幅跳び		
トレーニング実施前	2m59cm	
トレーニング実施後	2m74cm	

※一番記録の良かった児童は、9 7 cm も記録が伸びた。

【検証結果】

測定した種目で、すべての種目について平均記録の向上が見られた。特に、5 0 m走や走り幅跳びは、変化が顕著であった。コーディネーショントレーニングを行うことで体幹を意識したり、刺激したりすることができた結果、体全体を使う運動に対して成果が出たと考えられる。

上述の 2 種目以外にもコーディネーショントレーニングに取り組む中で身体の動かし方を意識したり、隙間時間にコーディネーションの動きをしたりする児童が多く見られた。そうしたことが、すべての種目の記録の伸びにつながったと考えられる。

5 参考ホームページ

【JACOT ホームページ】 <https://jacot.jp/>

【JACOT 公式 You Tube チャンネル】 <https://www.youtube.com/watch?v=KaOLjGOJBkQ>