

運動がどんどん楽しくなる!  
スポーツがぐんぐん得意になる!

平成 **24** 年 **1** 月 **14** 日 (土)  
会場：羅臼町公民館・羅臼町民体育館

# コーディネーショントレーニング

親子  
体験会

9:30~12:00

指導者講習会  
学ぶ会

9:30~16:00

## コーディネーショントレーニング(COT)とは?

子どもたちに必要な「巧みな動き」。子どもがからだを思い通りに動かせるようになるには、どのような指導が必要なのでしょう。いままで、「運動神経が良い、悪い」「センスがある、ない」と、一括りにしていた能力をCOTでは7つに分けて運動を分析します。そのため、対象者に合わせたトレーニングや練習プログラムの実施を可能にします。トップアスリートもトレーニングに取り入れており、サッカーの岡崎慎司選手(ドイツ・VfBシュトゥットガルト)が杉本龍勇氏(法政大学教授、Jリーグ湘南ベルマーレフィジカルアドバイザー)のCOT指導を日本で受け、肉体改造に成功したことも有名です。



### 【募集内容】

親子体験会 9:30~12:00

- ★ 対象：小学3~6年生とその保護者(子どもだけの参加など相談に応じます)
- ★ 定員：先着30組(必ず申込みが必要です)
- ★ 参加料：無料(定員になり次第締め切らせて頂きます)

指導者学ぶ会 9:30~16:00

- ★ 対象：COTに関心のある方(運動指導者・教育関係者・保育関係者・保護者などにオススメ!)
- ★ 定員：先着40名(必ず申込みが必要です)
- ★ 参加料：町内在住の方500円、町外在住の方1,000円(定員になり次第締め切らせて頂きます)
- ★ 「学ぶ会」を受講された方は、JACOT認定ブロンズライセンスセミナーの受講資格が得られます

【講師】 NPO法人日本コーディネーショントレーニング協会公認講師2名

【持ち物】 運動の出来る服装、飲み物、タオル、筆記用具、上履き、昼食(学ぶ会参加者)



主催：羅臼スポーツクラブらいず 共催：NPO法人 JACOT  
後援：羅臼町教育委員会

## 当日プログラム

時間	親子体験会		指導者学ぶ会
	小学生	保護者	保護者・指導者他
9:00~9:30	全体受付(公民館大ホール前)		
9:30~9:40	全体開会式(公民館大ホール)		
9:50~10:40	COT体験(体育館)	講義・今なせCOTか(大ホール)	
10:50~11:40	COT体験(体育館)		
11:40~12:00	全体閉会式・アンケート・インタビュー・記念撮影(体育館)		
12:00~13:00	終了		昼食(公民館)
13:00~13:40			理論(公民館)
13:50~15:20			実技(体育館)
15:30~16:00			まとめ・閉会式(公民館)

### お申込方法

- ◆ FAX 申込用紙に必要事項を記入し、羅臼町民体育館内らいず事務局までお送り下さい。  
FAX番号：0153-87-2477
- ◆ ご来館 申込用紙にご記入頂き、羅臼町民体育館内らいず事務局に直接ご提出下さい。

### お問い合わせ

羅臼スポーツクラブらいず事務局 (担当：岡部) TEL:0153-87-2408 FAX:0153-87-2477

## 「コーディネーショントレーニング親子体験会・学ぶ会」申込用紙

### ◇親子体験会 参加申込用紙

ふりがな 児童氏名	(男・女)	学校名 (学年)	小学校 (年)
ふりがな 保護者氏名	(男・女)	連絡先	
参加動機			

### ◇学ぶ会 参加申込フォーム 必須事項

ふりがな 氏名	住所	〒
性別	年齢	連絡先
JACOT ライセンス会員・非会員	E-Mail	
職業	勤務先	
所属団体 (種目)	受講 動機	