

運動が好きになる!

コーディネーション教室 in 真城

スポーツがぐんぐん得意になる!

コーディネーショントレーニングは、神経と筋の協調性を高め、体を巧みに動かす能力を鍛えるトレーニングのことを言い、様々なスポーツに生かすことができます!

バランス能力

姿勢を保つことができ
崩れても元に戻すことが
出来る能力

反応能力

刺激に対して素早く正確に
対処し運動できる能力

リズム化能力

外的なリズムを正確につかみ
内的なリズムのイメージ
通りに運動できる能力

分化能力

状況に応じて運動部位の
力・時間・空間を調整し
効率的に運動が行える
能力

コーディネーション能力



変換能力

状況に合わせて素早く
動作を切り替えられる能力

定位能力

環境と自分の位置を把握し
自らの動きを方向付ける
能力

連結能力

身体の各部位や個々の動きを
結びつけ新しい運動を
生み出せる能力



スポーツ振興くじ助成事業

この教室はスポーツ振興くじの
助成を受けて行っています。

- ※講師 運動・健康ナビゲーター 古桑 整
- ※開催期間 27年4月～28年3月 (毎週月曜日)
※地区センター休館日、講師都合によりお休みをいただく場合がございます。
- ※対象 小学生(1～6年生)
- ※会場 真城地区センター体育館
- ※時間 16:30～17:30 (1～3年生) 17:45～19:00 (4～6年生)
- ※参加料 4月20日、27日は無料体験会!!

5月以降 CS奥州会員は月会費/1000円
1回参加の方は1回500円 又はｽｰｯ参加券1枚
(ｽｰｯ参加券は6枚綴り¥2500がお得です。)

- ※お問合せ NPO法人シチズンスポーツ奥州 担当 及川
TEL 0197-22-2564 (FAX 兼) Mail mfcchouse@ybb.ne.jp

※参加希望の方はシチズンスポーツ奥州まで、電話、FAX またはメールにてご連絡をお願いします。



コーディネーショントレーニング参加申込書

申込日 年 月 日

| | | |
|------------------|-----|-------|
| 氏名 | | |
| 生年月日 | 西暦 | 年 月 日 |
| 住所 | 〒 - | |
| 学校名 | | 学年 年 |
| 保護者同意 | 印 | |
| ご連絡先 (ご自宅/携帯) | | |
| メールアドレス | | |

切り取り

開催日予定日

※地区センター休館日の追加、講師都合によりお休みをいただく場合がございます。

| | | | | | | |
|----------|------------------|-------------------|-------------------------|------------------|------------------------|------------------|
| 真城地区センター | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
| | 20日 27日 | 11日 18日 25日 | 8日 15日 22日 29日 | 6日 13日 27日 | 3日 10日 24日 | 7日 14日 28日 |
| | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| | 5日 19日 26日 | 9日 16日 30日 | 7日 14日 21日 | 4日 18日 25日 | 1日 8日 22日 29日 | 7日 14日 28日 |

◎参加者は動きやすい服装で、室内履き、汗拭きタオル、飲み物をお持ちください。