

こども・保護者 & 高齢者みんなで楽しく コーディネーショントレーニング体験会

30年 11月 25日(日) 10:00~11:30

「とことこ」や幼稚園・学校の体育でも取り入れられているコーディネーショントレーニング。コーディネーショントレーニングでは「運動神経をよくする」といった運動の巧緻性を高めるだけでなく、「運動学習能力」と高めることを最大の目的としています。運動学習能力が高まるとは・・・今までできなかった事や、何度も反復練習していた技術を、たった数回の練習だけで学習できるといった状態のことです。こどもだけではなく、お父さんもお母さんも、おじいちゃんおばあちゃんにも効果があります！
初めてでも大丈夫！！三世代いっしょに元気いっぱい笑顔で楽しく運動してみませんか？

- ☆会場：羅臼町民体育館（羅臼町栄町102番地 Tel：0153-87-2408）
- ☆対象者：幼稚園年少～歩行運動が可能な高齢者まで
- ☆定員：50名（必ず申込が必要です。定員になり次第締め切らせて頂きます。ご了承ください。）
- ☆参加料：こども（幼・小） 1人100円
大人（中学生以上） 1人200円
- ☆講師：NPO法人JACOT公認講師
- ☆持ち物：運動ができる服装、上履き、飲み物、タオル



NHK 総合
「サキどり」で
羅臼町を含む各地の
取り組み事例が
紹介されました！



【日程】

- 9:40 受付開始（羅臼町民体育館）
- 10:00~10:10 開会式
- 10:20~11:30 COT 体験

《 主催：NPO法人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 》

- ☆申し込み **こども・大人**⇒下記申込書に必要事項を記入し、羅臼町民体育館らいず事務局にご提出いただくか FAX（87-2477）までお申し込みください。
高齢者⇒羅臼町民体育館らいず事務局（87-2408）までお電話でお申し込みください。
※羅臼町外の方は年齢に限らずお電話でお申し込みください

締め切り 11月21日(水)

申し込み用紙 ※高齢者枠のお申し込みはお電話のみとなります⇒87-2408 らいず事務局

ふりがな 子ども氏名	(男・女)	学校名 (学年)	
ふりがな 大人氏名	(男・女)	連絡先	
参加動機			



体験会に参加した方のアンケート

○普段、親子で体を動かし遊ぶことがないのでとても楽しかったです。羅臼のおじいちゃん、おばあちゃんともふれ合い子どもの楽しそうな姿が印象的でした。(3年生・母)

○孫と一緒にいろいろな運動ができてとても楽しかったです。気持ちが若くなりうれしかったです。(70代・女性)

○楽しくって、おじいさんとおばあさんと遊ぶなんて思わなかったけど、本当に楽しかったです。(1年生)

○三世代と一緒に運動でき楽しかったです。若い人のエネルギーを頂き、これからも元気で過ごせます。(70代・女性)

○親子で楽しく体を動かして本当に良い時間を過ごすことができました。(1年生・母)

○いつもはおじいちゃん・おばあちゃんと遊べないけど。遊べて楽しかったです。(3年生)