

2021. 11. 26

<配信枚数2枚>

報道関係者 各位

多種多様な運動経験から、子どもの運動能力を育成
スポーツ健康科学部生が手掛ける初出張型企画
「コーディネーショントレーニング教室」を実施

日時：2021年11月30日（火） 16:00～17:00

場所：草津市立老上小学校 体育館

立命館大学スポーツ健康科学部の上田憲嗣准教授が指導するゼミを中心とする学生は、11月30日（火）、草津市立老上小学校の体育館で、地域の小学生を対象に、スポーツの基礎となるコーディネーション能力を育成する「コーディネーショントレーニング教室」を実施します。

本件のポイント

- 子どもの体力・運動能力向上を研究するスポーツ健康科学部の上田憲嗣准教授ゼミの学生が実施
- 様々なスポーツの基礎となるコーディネーション（器官同士の調整）能力を向上
- 普段の遊びに運動の要素を加えたメニューで小学生に運動の楽しさを伝える

児童期における運動の質と量は、生涯の運動習慣の定着に大きな関連があります。そこで、本企画では、小学生が大学生と楽しく交流しながら、児童期に必要な神経系のコーディネーション運動に取り組み、運動への参加意欲を育むことを目的としています。また、大学生は、スポーツ健康科学部での学びを活かし、小学生への運動指導を行い、自らの指導力の育成にもつなげます。なお、本企画は、例年、草津市のスポーツイベント「草津市チャレンジスポーツデー」で実施してきましたが、コロナ禍で2年連続中止となったことを受け、初めて出張型の企画として実施するものです。

記

日時：2021年11月30日（火） 16:00～17:00

場所：草津市立老上小学校体育館

対象：地域の小学生 約30人

指導者：スポーツ健康科学部上田憲嗣准教授ゼミの3回生を中心とする学生7人

本リリースの配布先：草津市政記者クラブ

●取材・内容についてのお問い合わせ先

立命館大学広報課 担当：曾谷・遠藤 TEL.075-813-8300

別紙

■コーディネーション(Co-ordination: 運動器官同士の調整)とは

人間の体がもつ広い関節可動域を自由自在に調整し、目的とする動きへ統合させることです。特に以下の7つの能力で説明されることがあり、様々なスポーツの基礎となります。

- ① バランス能力 : 動作の中で体のバランスを保つ能力
- ② 定位能力 : 自分の周囲のものや人の位置を把握する能力
- ③ リズム化能力 : リズムに合わせて体を動かす能力
- ④ 分化能力 : 力を加減する能力
- ⑤ 反応能力 : 外界の刺激に対して素早く適切に反応する能力
- ⑥ 結合能力 : 走りながらボールを投げるなど、別々の動きをつなげる能力
- ⑦ 変換能力 : 走り幅跳びのような、ある運動から別の運動に変換する能力

■当日のスケジュールについて(予定)

本企画では、上記7つの能力のうち、反応能力・バランス能力のトレーニングなどを行います。参加者の体力・運動能力に応じて、段階的にメニューを豊富なバリエーションでアレンジし、遊び感覚で運動を楽しめる内容を提供しています。一つひとつのメニューをクリアし、成長実感を得ることで、運動能力の向上に加え、自己肯定感を高め、スポーツへの参加意欲を育みます。

16:00	挨拶・健康観察
16:05	アイスブレイク ウォームアップ
16:10	グループ A:メニュー1 【反応トレーニング】エバーションベルト、ボール集め グループ B:メニュー2 【バランストレーニング】バランスサーキット
16:30	休憩
16:35	グループ A:メニュー2 グループ B:メニュー1
16:55	ストレッチ・終了



反応トレーニングのイメージ



バランストレーニングのイメージ