

## チャレンジ！コーディネーショントレーニング

休校期間中は、運動不足になりがちです。そこで、昨年度から津久戸小の全学年で取り組んでいるコーディネーショントレーニングを、有効に取り入れてみましょう。

コーディネーショントレーニングは、行動科学的な運動観に基づくものです。運動神経の働きを改善させるトレーニングだとも言われています。脳からの命令が体の隅々まで伝わりやすくなります。ぜひ、運動能力の保持に役立ててください。

○下記のトレーニング（基本の3つの動き）は「くねくね体操」「がにがに体操」として、NHKなどでも取り上げられていました。

○画像は昨年度の津久戸小PTA広報誌「いいぎり」145号で紹介したものです。

### 「くの字運動」

体幹を一つの「かたまり」として左右に動かす。

Let's Try!



### 「Sの字運動」

体幹内の肩と腰を分けて、一定の速さで動かす。



体幹の動きに気付かせ「自分の身体のイメージ(身体像)」をつかむ為の動き

### 「ラディアン」

両腕を上げ、跳ねながらリズムよく肘と膝をつける。同側と対側(クロス)の2種類を行う。



体幹と手足の連動性を高める動き