

# 東京都小学生バレーボール連盟指導普及委員会テーマ別研修会

～ 小学生バレーボールの動きを作る ～

## 『コーディネーショントレーニング』

平成22年2月13日(土) 18:00～20:30

身体を巧みに動かす能力のことをコーディネーション能力といいます。コーディネーショントレーニング(COT)は、ヨーロッパで生まれたスポーツ科学で、いろいろな刺激で脳の神経回路を強くし、記憶させ、状況に合わせたスムーズな身体の動きを開発・向上させる方法として、学校教育現場やスポーツ指導者の間で大変注目されています。

この研修会では、レシーブができない、スパイクのミスが多い……と嘆く前に、子どもたちの自然な動き作り、能力を高めるスキルを学び、実践的で生き生きした子どもを育てるコーチングをテーマに、研修を行います。



**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

筋力や持久力ではなく、子ども・ジュニア期に成長発達が著しい「情報系・神経系」に着目したトレーニングです。  
コーディネーション能力が高いとフォームの改善や新しい動きや戦術の学習速度が向上し、プレーの応用力が備わります。

**会場** 文京学院大学女子中学校

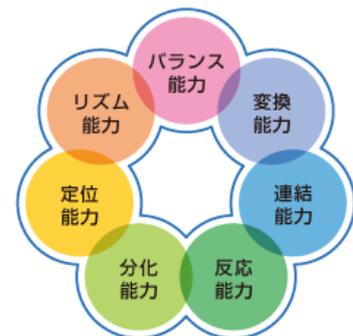
文京区本駒込 6-18-3 03-3946-5301

[交通案内]

駒込駅南口下車 徒歩3分

巣鴨駅南口下車 徒歩5分

**参加費** 1,000円



COTの7つの能力

**持ち物** 筆記用具・運動できる服装・タオル・体育館シューズ等

**申込み方法** 参加申込書に記入の上、締め切り日までに下記宛に申し込んでください。

[申込み先]

東京都小学生バレーボール連盟指導普及委員会

テーマ別研修会担当 小桜暁生 気付

東京都江東区亀戸9-9-1-912

TEL/FAX 03-3684-2016 携帯 090-3434-6711

e-mail: akozakura@goko-gk.co.jp

**申込み締切り** 平成22年2月6日(土) 必着

問合せは上記申し込み先まで