

西

～にし～

Good News

■山崎高等学校「学校2020レガシーの設定に向けて」

10月22日（金）、オリンピック・パラリンピック教育の一環として、特定非営利活動法人日本コーディネーショントレーニング協会（JACOT）の毛利かなで先生をお招きし、生徒の体力の向上や健康づくりに主体的に取り組むことを目的にした講習会を開催しました。

コーディネーショントレーニングとは、サッカーを例にすると、パスをするタイミングや強弱の調整といった、プレーの中で周囲の状況を判断し、筋肉を動かす一連の動きをスムーズに行う能力の向上を目的とした運動方法です。

講習会当日は、長座立ちや寝返り立ちなどの個人運動と、ボールを使ったペアトレーニングを通して、コーディネーショントレーニングを教えてくださいました。

講習会に参加した生徒からは「単純な動きの組み合わせだったけれど、頭で理解するのが難しかった」「コーディネーション能力が高まると疲れにくい体になることが分かった」などの感想が聞かれました。

今後、コーディネーショントレーニングを本校の学校2020レガシーとして部活動の練習プログラムに取り入れ、卒業後も生徒がスポーツに親しみ、主体的に健康づくりに取り組めるよう指導していきます。

（教諭・山崎 聖人）



講師による模範演技



コーディネーション
トレーニングの様子



東京都西部学校経営支援センター

〒190-0022 東京都立川市錦町4-6-3 東京都立川合同庁舎4階

電話（管理課）（042）527-6590

（経営支援室）（042）527-6980

ファクシミリ（042）527-6468