

年末に向けて、寒さが深まってまいりました。  
令和3年も残りわずかですが指導員一丸となって全力を尽くします。  
今後も感染予防には十分配慮していきたいと思ひます。ご協力を願ひいたします。

### コーディネーショントレーニングについて

コーディネーションとは、「筋肉運動の協同」や「機能の調整」などを意味します。  
コーディネーショントレーニングでは必要な能力を七つのコーディネーション能力に分け、個々の能力を鍛えていきます。七つのコーディネーションは以下のとおりになります。

(1) 定位能力...味方や相手との位置関係、ボールやゴールとの距離感など、自分の位置を時間的、空間的に感覚から測る能力。

(2) 変換能力...突然の状況変化に対し、新しい状況に応じて素早く動作を切り替える能力。

(3) 識別能力...視覚の動きと手足の動きを同調させ、動作のタイミングや力の入れ具合を正確に行う能力。

(4) 反応能力...競技開始などの合図を素早く察知し、正確な反応と動作を行う能力。

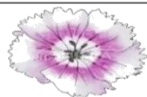
(5) 連結能力...上肢や下肢、体幹などの各部の力加減やスピード調節をしながら、体全体を無駄なくスムーズに動かす能力。

(6) リズム能力...視覚や聴覚などで得た情報を自身でまねるために使う能力。大切な動作の習熟や決定的瞬間をつかむために不可欠な能力。

(7) バランス能力...空中や移動中の体のバランスを保ち、崩れたら素早く立て直す能力。  
コーディネーショントレーニングでは、これらの能力それぞれに働きかけるトレーニングを行い、体力と運動能力の向上を図っていきます。

少しでも気になった方は是非見学・体験にお越しください。

- ・ 広島古市教室 082-877-9001
- ・ 広島井口教室 082-279-9077
- ・ 広島五日市教室 082-943-9001
- ・ 広島牛田教室 082-511-8080
- ・ 広島田方教室 082-507-0390
- ・ 広島五日市児童発達専門教室 082-943-9001
- ・ 広島彩が丘教室 082-926-3906
- ・ 広島中広児童発達専門教室 082-532-9010



## ナデシコ（撫子）

三村千秋

紅葉の美しさが今年は見事でした。季節は晩秋から冬に向かっていきます。こうして年度の後半は、来年度の事をあれこれ考えることが増えてくる季節でもあります。

4月からこれまでの様々な成長を感じつつ、できていることよりもできないことの方が気になりがちです。本当はもっと良い手立てがあるのではないか、今していることがこれで大丈夫なのだろうか、来年度は大丈夫だろうか、考えだせばきりがありません。人の脳は、「あの時にこうしておけば・・・」と、後悔するようです。

これまで、このような場合には「最善の判断」というお話をしてきました。

人は、その時々で最も良いと思った「最善の判断」をしています。確かに、別の判断もあったかもしれません。しかし、その時、その時に考え抜き、悩みぬいた末にその選択をしたのです。最終的に選んだ選択肢は、その時点で他よりは良いと考えたからです。これからも、よく考え、慎重に進めば大きく判断を誤ることはありません。大丈夫です。

ただし、自分で決めれないときには誰かに相談しましょう。答えをもらおうとしなくてよいのです。話を聞いてもらっているうちに、自分の考えてきたことが間違いではないと確認できると思います。そうすれば、安心して進めるのではないのでしょうか。

なのに、どうしてくよくよ考えてしまうのでしょうか。仕方ありません。脳のクセです。くよくよ考える脳だからこそ、大きく道を逸れることなくここまで来ていると考えるとよいのではないのでしょうか。

三村 千秋

## お知らせ

- ・ 11月29日(月)~12月4日(土)の間は達成度確認週間となりますので、プログラムの内容が変動する場合がございます。
- ・ 三村先生の個別面談の日程は以下になります。  
就学相談など行っておりますので、ご興味がおありの方は、是非ご予約ください。  
○12月4日 ○1月22日 ○2月19日 ○3月5日

クォーレのことをさらに詳しく、  
ブログ随時更新中！

クォーレ 広島

検索



# 12月 時間割

放デイ  
児童発達

月	火	水	木	金	土AM	土PM
		1	2	3	4	
		達成度確認	木曜日日程 達成度確認	達成度確認	土曜日AM日程 達成度確認	土曜日PM日程 達成度確認
		通常授業	→			
6	7	8	9	10	11	
			木曜日日程		土曜日AM日程	土曜日PM日程
通常授業	→					
13	14	15	16	17	18	
			木曜日日程		土曜日AM日程	土曜日PM日程
通常授業	→					
20	21	22	23	24	25	
			木曜日日程	冬休み日程	土曜日AM日程	土曜日PM日程
通常授業	→					
27	28	29	30	31		
冬休み日程	冬休み日程	※冬休み日程				
通常授業	→					

※29日に関しましては、教室によって開室と閉室が異なりますので、各教室にお問い合わせください。

## 放課後等デイサービスの土曜日について

広島市のコロナ感染状況を受けまして、1月25日より人数制限を緩和させていただきます。  
それに伴い、土曜日の午後もご利用いただけるようになりました。  
午後のお時間は 13:30~16:30 になります。  
今後コロナの感染状況によっては、また時間割や人数の変更がある可能性があります。  
ご了承くださいませ。  
冬休み期間は教室によって異なります。

## 今月の内容

### 放課後等デイサービス

【日課】  
SAQ  
直写・・・作品作り  
視知覚  
視写  
音読・・・明日（与謝野晶子）  
聞き取り  
かるた・・・百人一首（オレンジ・あ  
お・ピンク）

### 【運動】



体力測定  
コーディネーショントレーニング  
ダンス

### 児童発達支援

【日課】  
SAQ  
直写  
視知覚  
視写  
音読  
聞き取り  
カルタ

### 【運動】

リズム運動



## 牛田教室



広島女学院の近くにある  
教室です。  
室内はとても広く、  
学習スペースも設置されています。

是非一度体験・見学にお越しください！