

コーディネーショントレーニング

今までは日課続きということで今回は、運動の始めに行っているコーディネーショントレーニングについてご紹介します。

神経系のトレーニングで、複数の筋力や間接を同時に、または協調的に動かす神経を鍛えるトレーニングです。大きくわけて3つの効果が考えられています。

①動きの基礎づくり

動きの基礎をしっかりと作る事で応用運動の習得をスムーズに行うことができます。

②筋肉と神経の回路作り

こちらを鍛えることにより脳からの情報をできるだけ速く、正確に筋肉に指令が出るようになります。

③コミュニケーション能力の向上

こちらによりワーキングメモリ (=記憶力の向上) により人の会話が長続きするようになります。また、「知性」「感情」「意欲」を育てることに繋がります。

コーディネーショントレーニングをしっかりと行うことで、色々なことができるようになります。

- ・ 広島古市教室 082-877-9001
- ・ 広島五日市教室 082-943-9001
- ・ 広島田方教室 082-507-0390
- ・ 広島彩が丘教室 082-926-3906
- ・ 広島五日市児童発達支援専門教室 082-943-9001



ナデシコ（撫子） 三村 千秋

残暑お見舞い申し上げます。コロナ第7波の広がりの中で今年も行動制限が厳しい夏休みでしたが、どのようにお過ごしでしょうか。

11月5日(土)、6日(日)に、世界大会の一つである知的障害のある方々の第8回スペシャルオリンピックス日本夏季ナショナルゲーム広島が行われる予定です。私は、後輩である有森裕子さん(元マラソンの銀メダリスト)の関係で大会のボランティア実行委員をしています。コロナ対策やボランティアの配置の準備に追われています。

スペシャルオリンピックスは、知的障害のあるアスリートに様々な挑戦の機会をつくること、コーチや家族と共に大会を創ること、一般のボランティアの参加を通して理解者と協力者を増やしていくことが挙げられます。先日行われたイベントで代表の有森裕さんは、「誰もがスポーツを通して様々なチャレンジができる社会を目指したい」と述べていました。この大会がスポーツを通して自分の可能性に気がつく機会、支える我々がふれ合い学ぶ機会をもつ意味を持つと感じました。

仲間とともに汗をかき、ともに高め合い、日頃の成果を確かめ合い、支え合って喜びを共有する。このようなことが、誰もが味わえる社会になることを願わずにはられません。

お知らせ

クォーレプレミオが設立され新体制となりました。
教室はHPをご覧ください。

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 ブログ

検索

