

# 訪問型

令和6年度実施

## コ・オーディネーショントレーニング教室

— Co-ordination Training class—

### 申し込み団体 募集中

皆さんのところに 無料 でトレーニング指導に伺います

NHK ガッテン！でも紹介されています

#### Q コ・オーディネーショントレーニングとは？

荒木秀夫徳島大学名誉教授が考案したトレーニングで、子どもから大人まで効果のある、神経や脳に刺激を与える運動です。ベーシックなトレーニングでは、音楽に合わせて、身体を「くの字」や「S の字」に曲げる運動や、「ラディアン」といって膝とひじをくっつける運動などがあります。



出典元：『NHK ガッテン！冬9周年記念号』（2017年12月発行）より

＼こんなことに効果があります／

認知機能向上

転倒防止

車の踏み間違い防止

健康づくり

このトレーニングは、全国の自治体をはじめ、企業など様々な団体が活用しています。

#### ▼活用団体と、活用目的の例▼

- ・福岡県嘉麻市 … 運動とスポーツを通じて地域の活性化と人材育成のために活用（「プロジェクトK」）
- ・福島県白河市高齢福祉課 … 運動能力の向上や日常の身のこなしをスムーズにさせるための活用（「白河市らく楽健康体操」）
- ・東京都教育委員会、北海道体育協会 … 体力向上や思考力向上のための活用
- ・トヨタ自動車株式会社、各県警 … 自動車運転時のアクセルとブレーキの踏み間違い防止、交通事故防止のための活用（「神経シゲキ体操」）

お問い合わせは当法人まで

電話またはメールでご連絡ください



【指導団体・主催】特定非営利活動法人 **HCA ふくしま**

〒961-0091 福島県白河市桜町139番地

メール▶ [hca.fukushima@gmail.com](mailto:hca.fukushima@gmail.com)

電話▶ 070(8557)3087



令和6年度  
公益財団法人福島県  
スポーツ振興基金助成事業

\*この活動では、福島県スポーツ振興基金への報告、当法人ホームページ等での報告のために写真・ビデオ撮影を行います。提出された個人情報(写真・ビデオ)等は福島県スポーツ振興基金助成業務、当法人のホームページ等(SNS 含む)や活動誌での報告以外の目的には使用されません。