

# 訪問型

令和7年度

## コ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

— 荒木式コーディネーショントレーニングは、様々な団体が活用しています —

#### 自治体

教育から高齢者支援まで、幅広く活用。

- ・福島県嘉麻市：「プロジェクトK」
- ・東京都教育委員会、北海道体育協会
- ・福島県白河市高齢福祉課、教育委員会

#### トヨタ自動車 各県警

踏み間違い防止や交通事故防止のため、「神経シゲキ体操」として活用。

#### 各スポーツ団体

キッズやアマチュアからプロアスリートまで、幅広く活用。

＼シニアの皆さんには、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

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**

〒 961-0911 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7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。