

親子で体験！コーディネーション運動 ダンス編

◆講座概要

□「コーディネーション能力とは？」

「体を巧みに動かす能力」のことです。

「状況を目や耳（五感）で察知⇒脳で判断⇒筋肉を動かす」

このような一連の流れをスムーズに行う能力開発を行うのが

「コーディネーショントレーニング」

□7つのコーディネーション能力

1. 定位能力・・・動いているものと自分の位置関係を把握する能力
2. 分化能力・・・手足や用具などを上手に操作する能力
3. 連結能力・・・体全体をスムーズに動かす能力
4. バランス・・・体のバランスを正しく保ち、崩れた体勢をすばやく立て直す能力
5. 反応能力・・・合図に素早く反応し、適切に対応する能力
6. リズム化・・・リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ能力
7. 変換能力・・・状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える能力

□効用

1. 脳の動きが活発になり想像力がつきます
2. あらゆるスポーツのベースとなる動きのもとをつくれます
3. 心も体もリフレッシュします

□参考例：運動プログラム（実技）とその目的（一部）

<<さまざまなスキップ>>⇒リズム化・変換・連結

1. 身体のほぐし（ワルツ3拍子）
2. みんなでメレンゲ（メレンゲ2拍子）
3. 二人でマンボ（マンボ4拍子）

