

とってもカンタン！

誰にでもできるカンタントレーニングをご紹介します！

コーディネーション

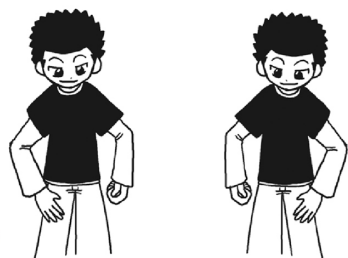
多様な動きにチャレンジし、あらゆるスポーツに必要となる能力
いわゆる“自分の体を巧みに動かす能力”が総合的に身につきます。

トレーニング

なでなでトントン

分化能力 リズム能力 変換能力

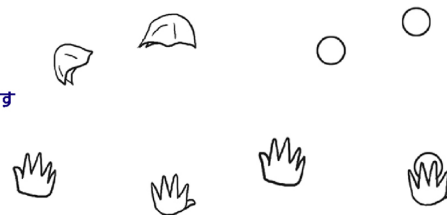
- ①太ももの上あたりで片手をさする（なでなで）
- ②反対の手は同時にこぶしで軽くたたく（トントン）
- ③「はい」と合図があったら素早くなでなでとトントンの動きを入れ替える



ジャグリング

定位能力 分化能力 リズム能力 バランス能力

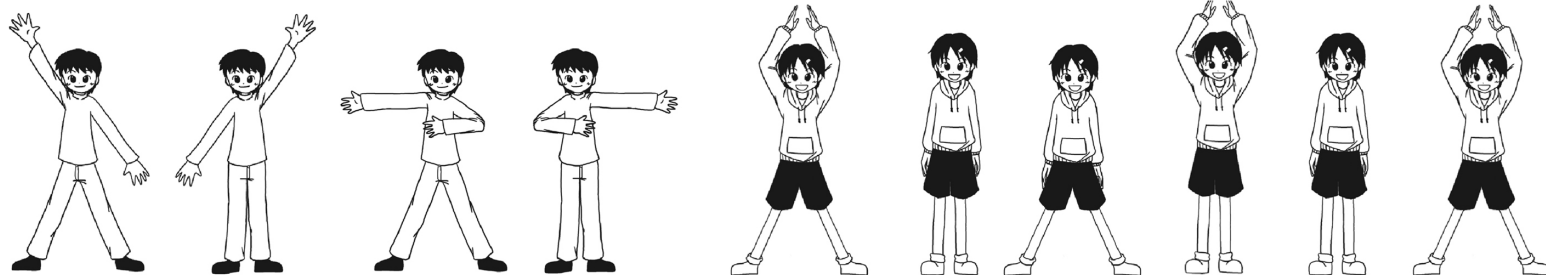
- ①ジャグリングスカーフ（ガーゼやシフォン生地で代用可）を1枚ずつ両手に持ちます
- ②右手のスカーフを左手の上部（ななめ方向）へ投げます
- ③左手のスカーフを右手の上部（ななめ方向）へ投げ、先に投げたスカーフを左手でキャッチします
- ④後で投げたスカーフを右手でキャッチします。
- ⑤スムーズにできるようになったら、スカーフを3枚に増やします
- ⑥慣れてきたらスカーフをボールに変えていきましょう



マリオネット

連結能力 リズム能力 バランス能力 変換能力

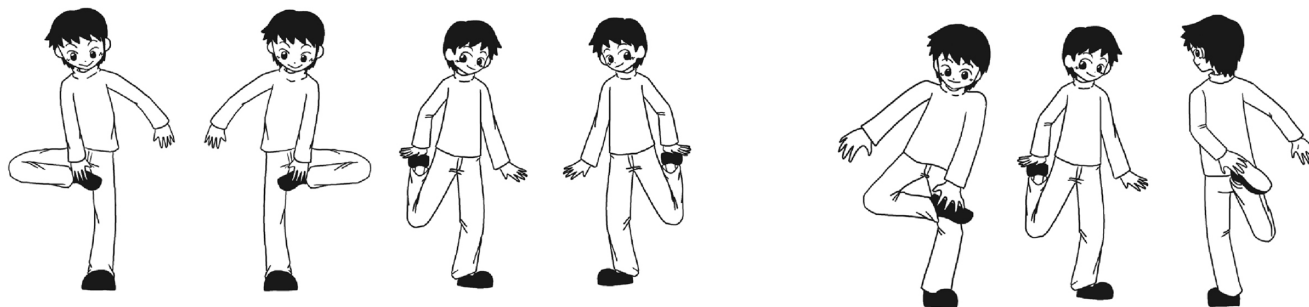
- ①右手を右上にあげる（足はひらく）
- ②左手左上にあげる（足はとじる）
- ③右手を真横につきだす（足はひらく）
- ④左手を真横につきだす（足はとじる）



クロスタッチ

定位能力 分化能力 バランス能力 変換能力

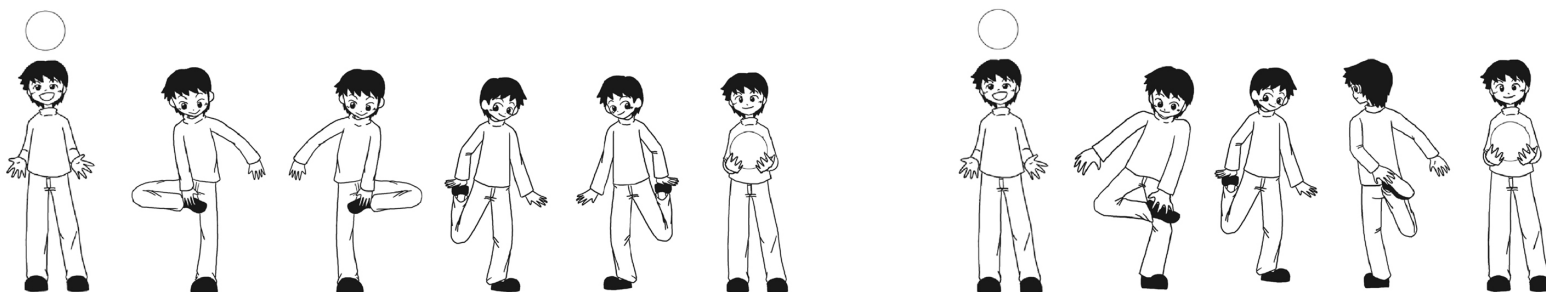
- ①その場で左足内側に上げて右手でタッチ、次に右足に左手でタッチ、今度は斜め後ろに左足を上げて右手でタッチ
- ②徐々にスピードを上げて連続して行います
- ③慣れてきたら移動しながらやってみよう
- ④次に、けんけんしながら斜め後方にあげた左足を右手でタッチ、続いて横で左手で、最後は左足を前に持ってきて右手でタッチ
- ⑤交互に連続して挑戦してみよう



クラップキャッチ

定位能力 分化能力 バランス能力 変換能力

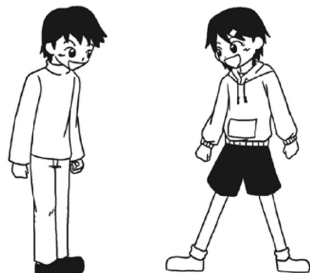
- ①ボールを上へ投げ、クロスタッチを行います
- ②クロスタッチを行った後、先に投げたボールをキャッチします



リアクションじゃんけん

反応能力 バランス能力 変換能力

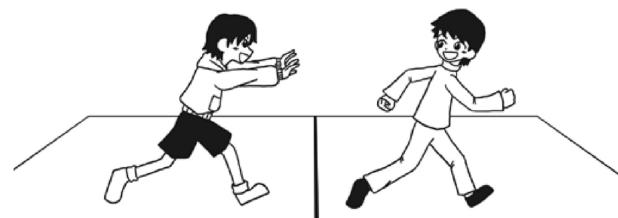
- ①ふたりでペアになり、ひとりが「じゃんけんぽん」で出したものと同じものを、もうひとりがあとだしで出します
- ②次にひとりが「じゃんけんぽん」で出したものに勝つ手を、もうひとりがあとだしで出します
- ③さらにひとりが「じゃんけんぽん」で出したものに負ける手を、もうひとりがあとだしで出します
- ④慣れてきたら、「グーを1」「チョキを2」「パーを5」とし、ふたりで足じゃんけんをします
- ⑤ふたりの出した手の合計を計算し、早く答えたほうが勝ちです



リアクションタグ

反応能力 連結能力 バランス能力 変換能力

- ①2人1組になり、1m間隔で向かい合ってならびます（あらかじめ逃げる範囲を決めておきましょう）
- ②どちらかが「ドラえもん」もう一方が「ドラミちゃん」と決めておきましょう
- ③「ドラえもん（ドラミちゃん）」と言われたら「ドラえもん（ドラミちゃん）」が逃げ「ドラミちゃん（ドラえもん）」が追い掛けます
- ④次にルールを変更し、「ドラえもん（ドラミちゃん）」と言われたら「ドラミちゃん（ドラえもん）」が逃げ「ドラえもん（ドラミちゃん）」が追い掛けます
- ⑤慣れてきたらスタートの体制を、長座、うつ伏せ、仰向け、後ろ向きなどに行ってみよう



コーディネーショントレーニングの7つ能力

定位能力

相手やボールなどと自分の位置関係を正確に把握する能力

反応能力

合図に素早く正確に対応できる能力

連結能力

関節や筋肉の動きをタイミングよく同調させる能力

分化能力

手や足・用具などを精密に操作する能力

リズム能力

動きをまねしたり、イメージを表現する能力

バランス能力

不安定な体幹でもプレーを継続する能力

変換能力

状況に合わせて素早く動作を切り替える能力