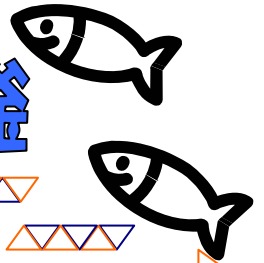


# コーディネーショントレーニングを学ぶ会 in 塩釜



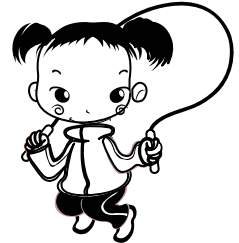
「スポーツは楽しく」

そんなトレーニング法と一緒に学びませんか！

コーディネーショントレーニングとは…？

旧東ドイツにおいてトップアスリートに必要な動きづくり（コーディネーション能力）を鍛えるために開発されたトレーニング法です。

現在では日本においても様々な研究がなされ専門種目はもちろんのこと幼児から高齢者・障害者まで老若男女問わず誰でも楽しく行なえるトレーニング法です。



開催日時 平成21年1月18日（日） 12時30分から

場 所 塩釜市体育館 2階研修室 及び 第2競技場

講 師 NPO 法人 日本コーディネーショントレーニング協会 講師

対 象 スポーツ少年団指導者・学校教職員及び18才以上でコーディネーショントレーニングに興味のある方

※参加費・持ち物・申込み方法については 下記のところまで

特定非営利活動法人 塩釜市体育協会（塩釜市体育館内）Tel 022（362）1010

## 第6回水泳記録会

平成21年1月25日（日）開催



当日はカレーライス・とん汁等…の販売及び水泳用品の販売も行われます。

なお定員になりましたので、参加募集は、終了とさせていただきます。

## 今話題のヨガ開催中

毎週金曜日はヨガの日



塩釜市温水プールの軽運動動場では、午後7時30分から1時間教室を開催中！

教室担当者から一言

日頃運動していない方でも簡単に取組め、ダイエット効果や身体の血行を良くし、今より健康な生活を送る事が出来ます。  
楽しく運動したい方、健康が気になる方、ダイエットをしたい方など理由はなんでもOKです。

是非、この機会にご参加下さい。  
教室・記録会については

温水プールまでお問合せください。

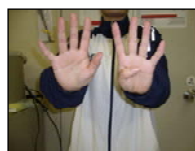
Tel 022-363-4501

コーディネーショントレーニング

簡単！簡単！  
簡単!?!



- ① 片手の親指から順番に1本ずつ、指を折って数を数えてみよう。
- ② もう片方の手は親指を1本折った状態で人差し指から順番に指を折り、数を数える。
- ③ 片手ずつスムーズにできるようになったら両手同時にやってみよう。



## Point

はじめはゆっくり指を見ながら。できるよにならったら声を出してリズム良く動かす。特に薬指・小指の折り返しの練習をしよう。

## 編集後記

大昔の年の暮れ、二元日の朝、新年の挨拶来た一番から十二番目までの者、順にそれぞれ一年の間動物の大将にしてやる」と神様がお触れを出したそう。  
元日、動きの遅い牛は夜から準備をし暗いうちに出発した。牛小屋でその様子を見ていたねずみか背中にちよこんと乗っているにも気づかず。神様の御殿に到着し我こそは！と開門と同時に進んだ牛の背中から飛び降りたねずみがなんと一番目になってしまった。続いて牛・虎・兎・龍・蛇・馬・羊・猿・鶏・犬・猪、ちなみに十二支に入っていない猫は、ねずみから神様のところへ行くと一日遅れるよう教えられたそう。番外になってしまいい、それ以来ねずみを恨んで追いつくようになったとか。  
十二支が日本に伝わったのは六世紀半。江戸時代には一般市民の間に伝わったそうです。民衆に浸透しやすいように人気の動物を集めたとか…。