

# コーディネーションクラス 開講のお知らせ

集団ゲーム・ボール・縄跳び等を使用しコーディネーショントレーニングするクラスです。  
楽しく遊びながらコーディネーション能力を高めることで運動神経を鍛えることを目的としています！  
たくさん動きたい方は『コーディネーションクラス』へ！！  
ご質問等ございましたら、フロントまでお気軽にお問い合わせください。

※マット・跳び箱・鉄棒をメインで行いません。

## 2023年5月24日(水) 体験会実施！！

【日 程】水曜日

【時 間】16:45～17:30

【月 謝】7,730 円(税込)

【対 象】年長～小学生

申 込 開 始 日:2023年5月10日(水)～

レッスン開始日:申込みが3名以上で開講とします。

### 定位能力

相手や味方、ボールなどと自分の  
位置関係や距離を把握する能力

### 識別能力

手や足、用具を意のまま  
に操作する能力

### 変換能力

状況に合わせて素早く動作を  
切り替える能力

## 7つの 能力

### バランス能力

必要な体制を保つ能力

### 反応能力

合図にすばやく、正確に対する能力

### 連結能力

力加減を調節し、身体を  
スムーズに動かす能力

### リズム能力

タイミングを計ったり、動きを真似たり、  
イメージを表現する能力

コーディネートトレーニングは、

この7つの能力をバランス良く鍛えることができ、体を自分の思った通りに動かすことができるようになります。