

2024年度 AWBC あさひかわオープンカレッジ  
「誰もが楽しい運動理論『コーディネーション理論』を体験しよう  
～スポーツ手遊び&スポーツスタッキング編～

7月5日(金) 14:00~16:00 旭川市立大学短期大学部 准教授 赤堀 達也 先生



体力・健康の面から、北海道・旭川の子供の体力が全国平均より低いデータや北海道は寿命が短いのに介護期間が長いデータを示しながら、その問題解決のために「コーディネーション理論」の効用をゲーム・体操感覚の「手遊び」を受講者と一緒に楽しみながらの講義でした。「手は第二の脳」の説明に、リズムに合わせてのグーパー体操や瞬時の左右の切り替えなど、戸惑いながらも、説明と実践に受講者は納得しながら取り組んでいました。質疑でも自分のサークルでも取り入れたいなど、大好評でした。

参加者 11名