

【ホッケーエキスパート事業】なっちのYouTubeチャンネル

 ホッケーであそぼう！ホッケー場 de 実践編 part8
 『コーディネーショントレーニング編』

『コーディネーショントレーニング』とは・・・

「コーディネーショントレーニング」とは、行動を調整する能力を高めようとするトレーニングであり、ジュニア期では、身体と脳・神経系統のバランスのよい発育を促し、成人期では、運動を円滑に、正確に行う能力を向上させ、技術の習得や洗練の基礎となるトレーニングです。その中にはリズム能力、バランス能力、変換能力、反応能力、連結能力、定位能力、識別能力の7つがあり、運動能力だけでなく、音楽やダンス、コミュニケーション力、学習能力など様々な能力と関連性があります。また、様々なトップアスリートもこのコーディネーショントレーニングを意識してトレーニングを行っているそうです。

ボール de トレーニング

- 手をたたいてキャッチ（相手に指定された回数）
 - 一回転してキャッチ
 - 背面キャッチ
 - ボール2つでキャッチボール（大きいボール、テニスボール）
 - テニスボール両手キャッチ
 - 一人はボールを投げ、もう一人は蹴る
- } 1人でチャレンジ
 } 2人組でチャレンジ



コーン(4ヶ所) de トレーニング

- 指定された色をコーンタッチ
 - 片足ジャンプ
 - 両足ジャンプ
- ※バランスを崩さないようにし、タッチやジャンプをした後は素早く元の位置に戻る



YouTube リンク「https://www.youtube.com/watch?v=2_jxm1-zVZY」

日光市公式 HP「<http://www.city.nikko.lg.jp/sports/gyousei/soshiki/kyouiku/sports.html>」

栃木県ホッケー協会公式 HP「<https://tochigi-hockey.jp/>」

〒321-1292 栃木県日光市今市本町1番地 日光市教育委員会事務局 スポーツ振興課

TEL: 0288-21-5183 FAX: 0288-21-5185 担当: 加藤 山岸

日光市スポーツ振興課公式 Facebook QRコード↑

