

～コーディネーショントレーニングからのお知らせ～

JACOT 特別企画「親子で楽しむ動育講座」のオンライン配信がスタートしましたのでご案内いたします。今回、健康の3大要素と言われている「食事・運動・睡眠」に関するご講演は本当に興味深い内容ばかりです。

- ・子どもの頭脳・学習に効果のある栄養素とは
- ・タンパク質の利用効率がいいのは、鳥肉ではなく〇〇肉だった!?
- ・体育の指導要領の変遷で、体づくり運動の内容がどう変わってきたのか
- ・教室の座席(窓側と廊下側)で睡眠に大きな差が生まれる!?
- ・コロナ禍での子どもの困りごとと保護者の心配ごとランキング
- ・睡眠でバスケットのフリースローの成績が変わる!?

などなど、新たな発見があること間違いなしです！

また動育プログラムも親子で楽しめるようにと10種類の運動を収録しましたので是非、オンラインで繰り返しご視聴いただき日々の生活や今後の活動にお役立ただけであれば幸いです。

もし可能であれば、上記の内容を先生や保護者など興味のある方々にご案内頂ければと思います。

今年度、千代田区教育委員会様のご協力を頂いて開催いたしましたJACOT特別企画「親子で楽しむ動育講座」のオンライン配信がスタートしましたのでご案内いたします。

【HP】

<https://jacot.jp/doiku/chiyoda-01/>

【内容】

第1回講演「食事の科学」杉山 明美(元女子バレーボール日本代表・JACOT 理事)

第2回講演「運動の科学」青木 和浩(順天堂大学教授・JACOT 理事)

第3回講演「睡眠の科学」野井 真吾(日本体育大学教授・JACOT 理事)

親子体験「動育プログラム」小田 俊一(JACOT 理事・認定講師)

配信期間は**2022年3月31日**までとなっております！

~~~~~