

コット クラブ COT☆CLUB

COT(コーディネーショントレーニング)とは?

神経と筋の供給生を高め、体を巧みに動かす能力を鍛えるトレーニングを言います。
今まで「運動能力が高い・低い」「センスがある・ない」と一括りにしていた能力を
COTでは7つのプログラムに分けて運動を分析します。対象者の発達レベルに
合わせた練習プログラムの実施を可能にします。トップアスリートもトレーニングに
導入しています。東京都や大分県・北海道などではスポーツ現場に限らず幼稚園の体育活動や
保育所、高齢者施設、学校体育や放課後活動などでも 取り入れられています。

COTを経験することで、多様な動きに対応できる体づくりをめざします。

是非 この機会にクリニックを経験しよう。

全3回 松戸運動公園体育館 小体育室1

①7月24日(火) ②26日(木) ③31日(火)

〇年長さん～小学3年コース 男女

15時30分～17時00分

90分

〇小学4年～中学1年コース 男女

17時30分～19時00分

90分

持ち物

運動の出来る服装、室内シューズ、飲み物、汗ふきタオル、
自分の持っているボール(形、大きさ問わず)、着替え、筆記用具

申し込み時に 参加費をお願いします。何回来てもワンコインクリニック 500円です。

(各自保険に加入していること スポーツ保険 800円)

～申し込み方法～ 直接の会場へのお問い合わせはおやめ下さい。

用紙に項目を記入しFAX かメールにて連絡ください。当日 参加費を添えて申し込みください。

①学校名 学年

②氏名 (ふりがな)

③性別

④普段行っているスポーツ

⑤連絡先 (TEL)

お問い合わせ

NPO 法人日本コーディネーショントレーニング協会 (JACOT)

MBC 松戸ベアーズスポーツ少年団 山本由起子

MOBILE 090-6525-4939

E-MAIL bears@10.fan-site.net