

# 脳とからだを繋げる

～コーディネーショントレーニングをしてみよう～

日時：2024年11月23日(土) 14:00～

場所：兵庫医科大学 神戸キャンパス  
G棟アリーナ1階多目的室

講師：兵庫医科大学 リハビリテーション学部  
賀屋 光晴 准教授

[受付] 13:30～  
[講演] 14:00～15:00  
[健康相談] 15:00～16:00

※講演テーマ、薬一般、血圧、リハビリ  
についてのご相談をお受けいたします。

★事前申し込み優先



## 学生による健康チェック開催中

私たちのからだには隅々にまで神経が行き渡っていて、脳との間で頻繁に情報のやりとりが行われています。そのおかげで手足を自由に、そして思った通りに動かすことができます。しかし、本当に思った通りに動かしているのでしょうか。

今回の講座では、自分のからだがかかった通りに動かしているかを自覚するとともに、もっと上手く動かせるようになることを目指してみましよう。

## お申し込み

お電話・FAX・メールで下記までお申し込みください。

〒650-8530 神戸市中央区港島1-3-6

兵庫医科大学 神戸キャンパス（地域連携担当）

TEL：078-304-3111

FAX：078-304-2713

メール chi-ki@ml.hyo-med.ac.jp

\*参加証は発行いたしません。当日直接会場にお越しください。

\*車でお越しの方は、駐車場の数に制限がありますので事前にご連絡ください。

\*兵庫医科大学 神戸キャンパスへのアクセス

ポートライナー「三宮」駅より「みなとじま」駅下車西へ徒歩約10分





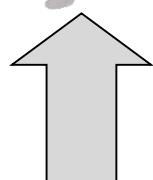
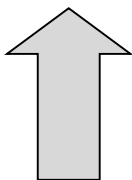
兵庫医科大学 リハビリテーション学部  
准教授 賀屋 光晴

脳とからだを繋げる  
～コーディネーショントレーニングを  
やってみよう～

コーディネーション (coordination) は、日本語に訳すと調整や一致、協調といった意味になります。つまり、コーディネーショントレーニングは、周りの状況に合わせて体の動きや力加減などを調整できるようにするためのトレーニングと言えます。旧東ドイツで生まれたアスリートの運動能力向上に向けたトレーニングですが、現在ではアスリートに限らず、幅広い年齢層の人を対象に実施されています。コーディネーショントレーニングでは、課題の遂行にあたり素早く、そして正確にからだを動かせるようになることを目指していますので、「脳とからだの動きの連動 (巧みな動き)」の獲得が大きな目標の一つです。そのため近年では、発達段階のこども達の運動能力の向や、高齢者の運動機能の維持・向上に向けて多く実施されています。

今回の講座では、「からだを動かす」ことの仕組みについて簡単にお話するとともに、コーディネーショントレーニングについてご紹介いたします。また、実際にコーディネーショントレーニングを体験し、自分のからだの「動き」を普段よりも実感するとともに、今よりも少しでも「巧みに」動けるようになることを目指してみましよう。

●次回公開講座予定●  
2024年12月7日 (土) 医学部 担当  
「テレビドラマとは違う法医学教室の実際」(仮)  
開催場所 兵庫医科大学 神戸キャンパス



ポアアイ4大学による連携事業  
11月23日 公開講座 「脳とからだを繋げる  
～コーディネーショントレーニングをやってみよう～」  
参加申込用紙

ふりがな		性別
お名前		男性 ・ 女性
連絡先電話番号	(                      )	

(FAX送信先 078-304-2713)