

# —みなさんの“脳”率をもっと上げる お手伝いを提案します—

休憩時間に「コーディネーショントレーニング(COT)」を導入することで  
 主に一日中座ってお仕事をされている社員のみなさまの  
 デスクワークの能率・集中力をさらにアップさせてみませんか？



(株)笑足ねっとでは、運動あそび塾【しらさん家】でコーディネーショントレーニング(以下 COT)という神経系のトレーニングを用いた運動あそび教室を行っています。

COT は、今まで「運動神経」と表現されてきた能力を体系化し、トレーニングとして開発されたカラダと脳を同時に活性化させる運動です。例えば、あえて足元を不安定にした状態でお手玉をしたり、数種類の合図それぞれに対して決められた動作をしたり、手と足を組み合わせたいろいろな動きをすることで、バランス能力・反応能力・リズム能力などを鍛えていきます。



COT は子どもからお年寄りまで、対象に合わせてだれもが楽しみながら運動神経を鍛えられ、スポーツ技術や運動機能の向上において成果を上げています。また、スポーツ分野以外でも情動面の安定や改善に期待できることが脳科学者らの研究によって分かってきました。

私たちが運動あそび教室を実施する中でも、なぜか必ずと言ってよいほどみなさんから自然と笑みがこぼれ、表情が生き生きとしてくることを実感しています。そしてこの心地よい感覚は「運動による健康づくり以外にも有効なはず」ということを常々考えてきました。

そこで今回私たちから新しい提案をさせていただきたいと思います。休憩時間に静かに休むことも大切ですが、COT を少し取り入れることで全身の血流を良好にし、心地よく脳を活性化させます。ぜひデスクワークの作業効率・集中力アップに当社の出張サポートをお役立てください。

## 《15 分間での三人組によるプログラム例》

“ばらんすてっぷ”というバランス能力を向上させる器具を使用した内容が中心です。(写真)

- ①ばらんすてっぷフミフミ運動で足裏を刺激。
- ②ばらんすてっぷの上でお手玉。指先と眼球運動で脳を活性化。
- ③ばらんすてっぷから落ちないように、バランスをとりながらお隣さんへボール回し。 などなど

言葉では伝えきれない COT の感覚を、まずはぜひ一度ご体験ください。

私たちの取り組みをもっともっと今の社会に役立てていきたい



【ジュニアとシニアの運動あそび塾】

**しらさん家** ☎ **0257(32)2075**

FAX **0257(41)4131** cot@warakashi.net

電話受付時間：9:30-18:00(火-土)


