

# 基礎体力・運動能力を向上させる 自宅で行えるトレーニングアプリ



Corrective Exercise Training

コレトレは、  
運動能力が高い・低い、できる・できないといった結果主義  
にとらわれず、**子どもの個性と多様性**を大切にして、  
筋肉・骨・関節・脳がバランス良く発達することを支援する  
ためのプログラムです。

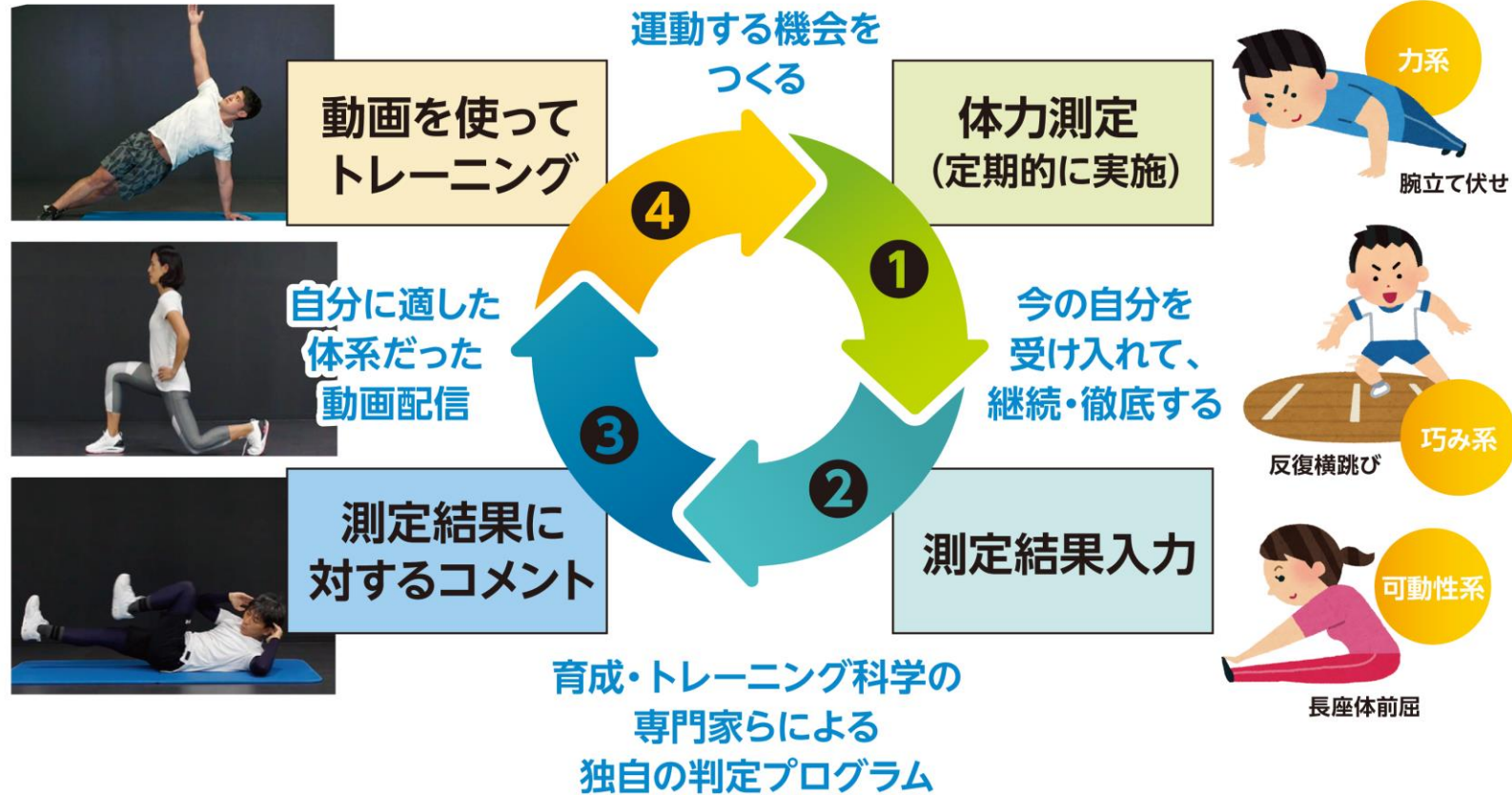


## 【コレトレの特徴】

- ① 少なくなった運動する機会を自宅で簡単につくれる
- ② 育成・トレーニング科学の専門家が監修した判定プログラムや子どもを飽きさせない豊富なトレーニングを受けられる
- ③ クラブやスクールでは時間を割けない基礎体力・運動能力を向上させることに特化している

# 「コレトレ」を使った日常サイクル

## トレーニング実施サイクル



目的: 自己表現・自己実現の機会をつくり、課題に対して、自分で考え、やってみる  
成果: 少しずつできることが増えて、心身共に鍛えられ成長できる



# 育成・トレーニング科学の専門家らによる 独自の判定プログラムを採用



## 綿引勝美

鳴門教育大学客員教授

専門は、ドイツの動作学、一般トレーニング学の哲学的研究

90年代に日本にコーディネーションを伝えるなど、特に東独のトレーニング科学研究における日本の第一人者



一般社団法人  
日本スポーツエンターテインメント  
代表理事



## 小俣よしのぶ

筑波大学スポーツ環境デザインR&D  
プロジェクト室リサーチオフィサー

いわきスポーツクラブ/  
いわきFCアカデミー アドバイザー

ドームアスリートハウス  
アスレティックアカデミーアドバイザー



一般社団法人  
日本スポーツエンターテインメント  
理事

# 「コレトレ」ができること



## 基礎体力（巧み系・力系・可動性系）の バランスを重視！

- ①反復横跳び（巧み系）
- ②腕立て伏せ（力系）
- ③長座体前屈（可能性系）

3つの測定種目で診断をおこないます

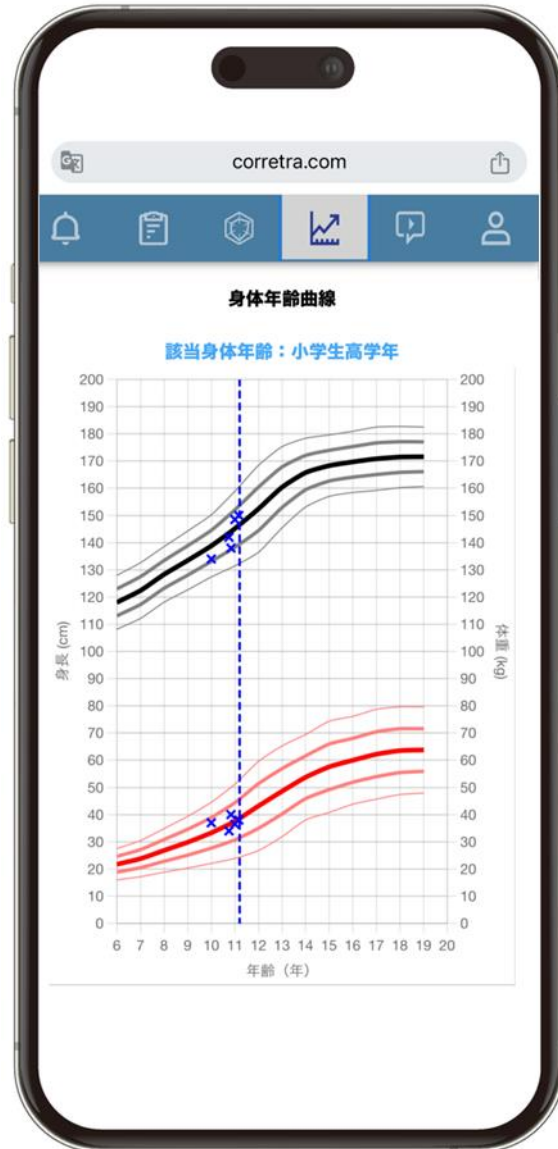
# 「コレトレ」ができること

過去の測定結果と比較して  
どれだけ改善されているかが一目でわかる

改善ドリルを実践した成果は如実に表れます  
一年前の成績や半年前の成績と比べて  
改善ドリル実践の**モチベーションをUP!**



# 「コレトレ」ができること



## その子の「年齢・身長・体重」から 該当身体年齢を判定

その子の身長・体重の推移を見ることができ  
無理のないトレーニング実践を行うために  
成長の度合いを加味した該当身体年齢を示します

# 「コレトレ」ができること

## 測定結果から**その子に合った**改善ドリル (トレーニング) を配信

体力測定の結果と身長、体重、比体重によって  
その子に合った改善ドリルが配信されます。

改善ドリルを毎日コツコツ実践し、  
ある程度やったら、違うドリルに更新すること  
も可能です。



「改善ドリル」サンプル動画



# 「コレトレ」ができること

管理者は、子どもたちの測定データを  
**一元管理**することが可能

子どもたちが個々に入力したデータを  
管理者側で閲覧することが可能です。  
データを有効活用して、教育・指導に役  
立ててください。

The image displays the 'コレトレ' (Coretre) management interface on both a laptop and a smartphone. The laptop screen shows a '測定結果一覧' (Measurement Results List) table with columns for serial number, date, tenant name, group name, user name, and various physical measurements. The smartphone screen shows a detailed view of a measurement result for a child, including a table of metrics like height, weight, BMI, and a section for comments.

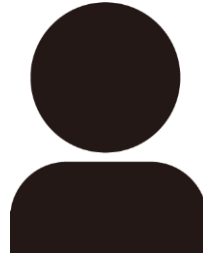
番号	日付	テナント名	グループ名	ユーザー名 (漢字)	身長	体重	腕立て伏せ	反復横跳び	長座体前屈	50m ダッシュ	ボール投げ	月齢
1	2024/04/30	町田アカデミー	浦和スクール	高橋礼	169	56	24	51	43	8.15	42	147
2	2024/04/21	町田アカデミー	浦和スクール	鈴木康平	163	51	16	45	36	8.75	35	145
3	2024/04/06	町田アカデミー	戸田スクール	桑原将志	163	50	13	47	38	9.25	25	166
4	2024/04/06	町田アカデミー	戸田スクール	山本祐大	158.5	43	24	52	43	8.15	33	140
	2024/04/06	町田アカデミー	戸田スクール	蝦名達夫	163.5	54	22	41	32	8.5	22	164
	2024/04/06	町田アカデミー	浦和スクール	門脇誠	160	44.5	28	56	46	8.35	35	136
	2024/03/30	町田アカデミー	浦和スクール	高橋礼	168	55	23	50	33	8.55	41	146
	2024/03/30	町田アカデミー	浦和スクール	鈴木康平	162	50	15	45	34	8.6	33	144

測定結果に対するコメント

力系体力と巧み系体力のバランスが良く、これらの能力が発揮されていると考えられます。両者のバランスを維持しながら、まんべんなくトレーニングすれば、身長体重の増加に伴い総合的体力が高まる可能性がありますと考えられます。



# ご利用者の声



## ■ 保護者（小学校2年生）からの声

- 本人が希望したため始めたが、慣れるまでに最初の1週間は少し大変だった。子どもと一緒にやることによって、習慣づけるように努力した。
- 低学年用の動画は、丁寧な説明で、ふりがなも振ってあるので、自分で理解しながら実践している。
- 運動スクールのない日に、自主練の後に20分ほど、自分で改善ドリルを選んでトレーニングするようになった。
- トレーニングを行うことによって、練習で乱れた感情が整うようになった。
- 達成感を味わって1日を終えるようになったので、生活の質がかなり向上した。
- 体づくりを自分事として捉えるようになり、生活（食事、友だちとの過ごし方）全般にも気を配るようになった。

料金などの詳細につきましては、  
下記までお問い合わせください。

問い合わせ先

## 町田印刷株式会社

営業三部一課 co-creationチーム  
Eメール：c7x8p@machida.co.jp

町田印刷株式会社は 子供たちの将来的可能性をサポートすることを目的として 育成トレーニング診断プロジェクトに関わる業務の一切を「一般社団法人 日本スポーツエンターテインメント」から委託されています