

ジュニアスポーツアカデミー

Junior Sports Academy

運動も?
勉強も



実は生まれつきの運動音痴や運動が苦手な子供はほとんどいません。幼児期からジュニア期に多種多様な動きを含む運動を遊びの延長で出来るだけたくさん行うことが大切です。ジュニアスポーツアカデミーでは屋外で楽しみながら運動神経やバランス能力などを子供の時期にたくさん身につけてもらうことを狙いとしています。

1年生 10.68秒
50mリレーの全国平均値
3年生 9.56秒

お子様は平均値に達してますか?

1年生 31.35回
反復横飛び(20秒間)の全国平均値
3年生 39.12回

あまり運動が得意ではない1年生で50mリレー15.99。練習後の3回目では13.32までになりました。はじめは走りきる体力や身体を動かすバランス能力がない状態ですが、9月までのプログラムをこなして10月の記録会に臨みます。

6月～10月 月3回 ¥3,200

時間/16:00～17:30 集合/からまつ公園(最上町)

※雨天の場合はスキースクール内で行います。

開催場所の変更は当日までに連絡致します

※お休み時の振り替えはできませんのでご了承下さい。

※各期最低遂行人数2名

キッズクラス	月曜日	年中～小学1年生	6/13～
J2クラス	火曜日	特に運動が苦手な子	6/14～
J1クラス	木曜日/金曜日	小学1～6年生	6/16・6/17～

※キッズ・J2クラスは少人数制のため500円の加算となります

授業の流れ こんなことを行います

開始の挨拶

ウォーミングアップ

コーディネーション運動

毎月のテーマ運動

脳トレ

終了の挨拶

◆毎月のテーマとする運動

小学校の体育指導カリキュラムに沿った内容をテーマにしています。初回にどの位できるか計測し、全国平均値を目指して練習していきます。

6月 反復横とび
ボール蹴り

9月 縄跳び
幅跳び

7月 鉄棒
アスレチック

10月 跳び箱
記録会

8月 50m走
ボール投げ

※天候等により一部変更する場合があります。

◆開始・終了の挨拶

10秒静止してから元よく挨拶をしましょう! 心も身体も集中力が必要になります。黙ってられるかな?

勉強も?

◆脳トレ

運動後にはBDNF数値が高まり、記憶力が向上するという実験結果がでています。運動のついでに勉強もしちゃおう! 学年に合わせて九九や英単語を覚えよう。

◆コーディネーション運動

『運動神経がいい』とは脳からの指令によって身体を動かすという過程がスムーズに行われている状態を言います。

ジグザグ走行・後ろ歩き・障害物競争

◆運動&記憶テスト

授業の3回目にテーマ運動のテストを行います。各学年の全国平均値をクリアしよう! 運動後の脳トレで暗記した項目のテストも行います。

ルールを守って楽しく乗ろう!

補助輪なし自転車教室

補助輪なしで自由に乗れるようならう!(定員8名)

4回/6月11日(土)・12日(日)・18日(土)・7月2日(土)

- 参加対象/幼稚園年長～ ●最低遂行人数/3名
 - 集合解散/総合体育館前 10:00～12:00
- 補助輪を外したご自身の自転車をお持ちください。

参加料金/¥4,200 保険料/¥1,000



坂道、ブレーキの練習&簡単な公道デビュー!

7月2日(土)最終日は卒業試験です。

公道ルールを学びツーリングの練習をします

手宮ホームマックから水族館へ向かうルートを予定しております。

