

# 2019年度 なかよしスポーツ教室 後期日程予定表

対象	キッズ(4・5)	種目	コーディネーショントレーニング・マット・てつぼう・とびばこ・トランポリンなど
目的	<p>成長が著しい幼少期は身体的・能力的に最も成長が著しく能力向上の黄金期とされています。その時期に運動・スポーツ、またはコーディネーショントレーニングを行うことによって脳神経系の発達を促進させあらゆるスポーツや運動の基礎となる能力を育てていきます。 また運動やスポーツに触れることで、運動の楽しさや難しさ、乗り越えたときの達成感、団体行動でのコミュニケーション、チームプレーなどを体験することで精神的にも成長出来る機会になります。</p>		
コーディネーショントレーニングとは	<p>7つの能力（リズム能力、バランス能力、変換能力、連結能力、反応能力、定位能力、識別能力）を育てます。 運動をする時には、とても重要な能力です。</p>		
日付	種目	目的	
10月30日	コーディネーショントレーニング エアータンブリン	様々な身体の動きを行うことによって7つの能力全体の能力を育てます。	
		エアータンブリンを使って体幹とバランス能力を育てます。	
11月6日	スポーツテスト コーディネーショントレーニング	スポーツテストを行うことで現状の身体能力を測定します。	
		ランニングにコーディネーションをおりまぜることで体力と7つの能力を育てます。	
11月13日	コーディネーショントレーニング 跳び箱	サーキットトレーニングを行うことで7つの能力全体の向上を目指します。	
		跳び箱を行うことで瞬発力と身体の運び方、タイミングの取り方などを育てます。	
11月20日	トランポリン てつぼう	トランポリンによって瞬発力と空中で身体を動かすことでバランス感覚と体幹を育てます。	
		鉄棒を使って身体の重心移動と基礎筋力を育てます。	
11月27日	コーディネーショントレーニング 跳び箱	サーキットトレーニングを行うことで7つの能力全体の向上を目指します。	
		跳び箱を行うことで瞬発力と身体の運び方、タイミングの取り方などを育てます。	
12月4日	トランポリン バランスボール	トランポリンによって瞬発力と空中で身体を動かすことでバランス感覚と体幹を育てます。	
		バランスボースを使って体幹とバランス感覚を育てます。	
12月18日	ボール運動 てつぼう	キンボールを使って反応・識別・変換能力を育てます。	
		鉄棒を使って身体の重心移動と基礎筋力を育てます。	
1月8日	トランポリン ボール運動	トランポリンによって瞬発力と空中で身体を動かすことでバランス感覚と体幹を育てます。	
		ボールを使うことで外的な刺激による反応・識別・連結能力を育てます。	
1月15日	ボール運動 トランポリン	ボールを使うことで外的な刺激による反応・識別・連結能力を育てます。	
		跳び箱を行うことで瞬発力と身体の運び方、タイミングの取り方などを育てます。	
1月22日	トランポリン てつぼう	トランポリンによって瞬発力と空中で身体を動かすことでバランス感覚と体幹を育てます。	
		鉄棒を使って身体の重心移動と基礎筋力を育てます。	
2月5日	マット運動 ボール運動	マット運動によって身体の操作性・俊敏性・柔軟性・基礎筋力を育てます。	
		ボールを使うことで外的な刺激による反応・識別・連結能力を育てます。	
2月12日	コーディネーショントレーニング マット運動	様々な身体の動きを行うことによって7つの能力全体の能力を育てます。	
		マット運動によって身体の操作性・俊敏性・柔軟性・基礎筋力を育てます。	
2月19日	マット運動 コーディネーショントレーニング	マット運動によって身体の操作性・俊敏性・柔軟性・基礎筋力を育てます。	
		リズム・バランス系のトレーニングを行うことでそれに連なる能力の向上を目指します。	
2月26日	スポーツテスト コーディネーショントレーニング	スポーツテストを行うことで現状の身体能力を測定します。	
		ランニングにコーディネーションをおりまぜることで体力と能力を育てます。	
3月4日	レクリエーション 閉講式	リレー、障害物競走を行うことでチームプレーや競争意識を育て、体力の向上を目指します。	
		閉講式	

※指導内容は、急遽変更になる場合がございます。