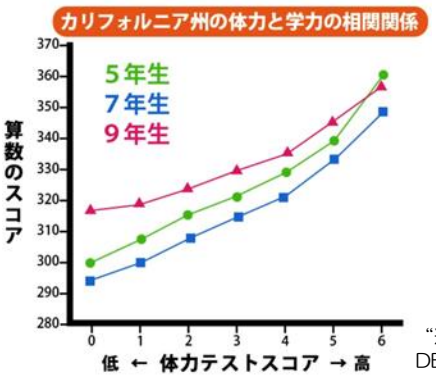
# SKIP通信 9月

## MENU 幼児 ドッヂボール・かけっこ　小学生 鉄棒・走り方・リレー

９月のS.K.I.Pでは幼児はドッヂボールとかけっこを、小学生では久々の鉄棒と、走り方・リレーを行っていきます♪♪まだまだ暑い日が続きますが、コロナウイルス感染予防対策をしっかりして、９月もS.K.I.P頑張っていきましょう！！

## TOPIC 運動ができるようになると、頭もよくなる！？

S.K.I.P 体育スクールを運営する㈱スポーツマックスの創始者が、日本人女性初の金メダリスト、前畑秀子氏だとご存じですか😊？彼女は水泳選手でしたが、学校の成績も常に上位だったそうです。アメリカで行われた研究によれば「運動能力が優れた子は学力テストの結果も同様にいい」という結果が出ています。運動による刺激や体力の向上が記憶や認知、論理的思考の構築や集中力と関係があるようです。詳しくはｽﾎﾟｰﾂ庁 WEB 広報マガジンをご確認ください♪

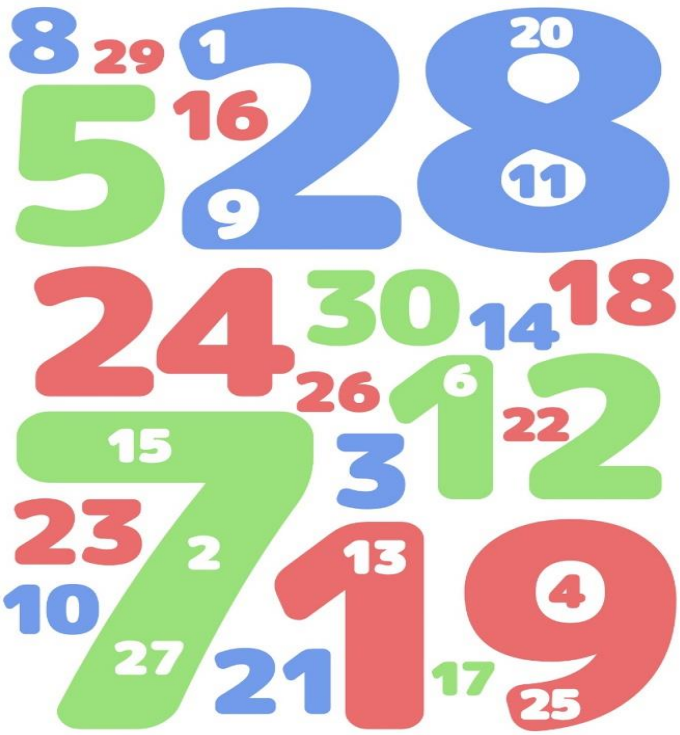



“運動ができるようになると、アタマもよくなる！？専門家に聞く！子供の能力を引き出すためのメソッド”.ｽﾎﾟｰﾂ庁 Web 広報マガジン DEPORAT.2019/3/28.https://sports.go.jp/tag/kids/post-20.html,(参照 2021-09-03)

### ＜９月レッスンの流れ＞

| 種目名 | 内容・磨く能力 |
| --- | --- |
| ウォーミングアップ | ・【約10分】<br>・＜連結・リズム＞<br>・ラダートレーニング<br>・アニマルウォーク、正座ジャンプなど |
| ビジョントレーニング | ・【約5分】<br>・＜周辺視野・瞬間視・眼球運動＞<br>・リバーシオセロ・信号ゲーム<br>・リバーシ色探しなど |
| ドッヂボール 鉄棒 | ・【約15～20分】<br>・＜複合スキル・バランス・変換・連結＞<br>・一人、ペアでボール投げ、ドッヂボールなど<br>・前回り、逆上がり、いろいろな逆上がりなど |
| かけっこ 走り方 リレー | ・【約5～10分】<br>・＜定位・識別・リズム・反応・バランス＞<br>・スタート位置、腕ふり練習、ラダー、ミニハードルなど |

＊レッスンの流れは変更する場合もございます

### ＜楽しく！ビジョントレーニング＞

★指を使わないで、目で数字を 1～30 までかぞえよう！！お友達とタイムを競ってね♪