

MENU 幼児 鉄棒・なわとび 小学生 マット・なわとび

2021年も残りあとわずかとなりましたね！！12月のSKIPでは幼児は「鉄棒となわとび」、小学生は「マットとなわとび」を行っていきます♪鉄棒では逆上がりや色々な逆上がりを中心に、マットでは側転を中心に練習を行っていきます！！また、なわとびではあやとびや二重跳びなど、難易度の高い種目にも頑張り挑戦してみましよう♪♪

SKIP 体育スクールのビジョントレーニング「リバーシオセロ」！！

運動(ｽｰｯ)中に、一点を見ながら、同時に広い範囲の周囲の情報や状況を把握する視覚能力を“**周辺視野**”と言い、この能力が高いと、サッカーなどで敵や味方の位置や状況をいち早く把握したり、ドッチボールでボールをキャッチしてからすぐに相手を狙うなど、**正確な状況判断を素早くできる**ようになります。SKIPの「リバーシオセロ」は、ゲームのオセロと同じで自分達の色を時間内に増やす競技で、楽しく遊び感覚で「周辺視野」を鍛える効果があります。(ちなみに幼児クラスと小学生クラスでは内容や難易度も変えていますよ！)さあ、今回は先生達が本気のリバーシオセロに挑戦！ぜひ、動画ご覧ください！！※リバーシ=表裏に色が付いているスポンジプレート

<12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	<ul style="list-style-type: none"> ・【約10分】 ・<連結・リズム・バランス> ・ラダートレーニング ・アニマルウォーク、メイン・サブ種目の予備動作など
ビジョントレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ・【約5分】 ・<周辺視野・瞬間視・眼球運動> ・リバーシオセロ・信号ゲーム ・リバーシ色探し、真似体操、矢印体操など
鉄棒 マット	<ul style="list-style-type: none"> ・【約15分】 ・<複合スキル> ・まえまわり、足抜き、逆上がり、連続逆上がりなど ・前転、後転、開脚前転、開脚後転、側転など
なわとび	<ul style="list-style-type: none"> ・【約10分】 ・<定位・連結・識別・リズム・バランス、変換> ・30秒間、一分間で速くまえとび、うしろとび、あやとび ・切れた縄であやとび、二重とびなど

*レッスンの流れは変更する場合がございます

<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♪

