

MENU **メイン種目** サッカー **サブ種目** トランポリン

新年あけましておめでとうございます！！ 2022年最初のS.K.I.Pでは「サッカーとトランポリン」を行っていきます♪♪

サッカーではボールを止める、蹴るなどの基本動作からみんなで楽しめるゲームまで実践します！またトランポリンでは空中での動作やバランス、とび箱のロイター板ジャンプに繋がる練習を行います！！今年もS.K.I.P 体育スクールのよろしくをお願いいたします！一緒に楽しく“できた”を増やそう♪

TOPIC **楽しいだけじゃない！？トランポリンの効果**

トランポリンは「遊び？」に見えて実は、**バランス感覚・空中動作（滞空中瞬時に体を動かす能力）**が身につきます。**空中動作**は、球技やスポーツ動作にも必要なんですよ！例）サッカーのヘディング・バレーボールのアタック・テニスのスマッシュなど

とび箱を跳ぶ為の、「手をつく」「着地」にも、**空中動作**が関係しています。S.K.I.Pには楽しみながら習得できるプログラムがたくさん組み込まれています！今月のトランポリンレッスンで、楽しく元気に跳んで、来月のとび箱レッスンに活かそう！！



<1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
サッカー	<ul style="list-style-type: none"> ・【約15分】 ・<複合スキル> ・一人でボールを止める、友達とボールをパス、シュートなど
トランポリン	<ul style="list-style-type: none"> ・【約10分】 ・<定位・リズム・バランス、変換> ・大きなジャンプ、空中で身体を触る、〇回でジャンプなど

*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>

トラの顔を見分けて、グー・チョキ・パー・パチンと手を動かしてみよう！！