

スキップ体育スクール生徒のみなさん
ご入園・ご入学

🎉おめでとうございます🎉

これから「楽しい」学園・学校生活が始まりますね😊
スキップ体育スクールで、どんどん新しいことに
💪「チャレンジ」💪して
「できた」を一つ一つ増やしていきましょう！

【今月のメニュー】

☆幼児：【コーディネーショントレーニング・ボール】
体を動かすことに必要な「コーディネーション能力」を
「遊び」感覚で身につけていきます！
ボール慣れや動きのあるボールへの対応を学ぶ。

☆小学生：【スポーツテスト】
学校で行うスポーツテストの「ポイント」や
記録が伸びる「コツ」をわかりやすく学んで
学校での測定に活かす。

スキップ体育スクールで取り入れられている
「コーディネーショントレーニング」
以下の内容が毎回レッスンに組み込まれています！

コーディネーション能力		説明
①	定位能力	動いているものと自分の位置関係や状況を把握する能力
②	連結能力	身体全体をつなげて無駄なく動く能力
③	バランス能力	バランスを保ち崩れた体勢を正常に戻す能力
④	反応能力	目、耳、手足から感じる情報に対して正しい動きで対応する能力
⑤	リズム能力	動くタイミングを上手につかみスムーズな動きを作り出す能力
⑥	識別能力	単純な動きを組み合わせたたり発展（道具を使う）させて対応する能力
⑦	変換能力	変化する状況に対してそれぞれの能力（動作）を切り替えて対応する能力