



**【今月のメニュー】**

☆幼児：【コーディネーショントレーニング・ドッチボールor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！  
 ドッチボールのルールや動き、ボール投げを身につけます。

☆小学生：【高跳び・ドッチボールorボール】  
 学校体育の高跳びを身につけます！  
 小学校で役に立つドッチボールの動きを身につけます！



幼児クラスメニューの「コーディネーショントレーニング」には以下の内容が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

4歳～12歳の急激に運動神経が伸びる時期（ゴールデンエイジ）に「コーディネーショントレーニング」でさまざまな能力をしっかりと伸ばします！

2024年度 第2回 ラダー測定会 8月  
 幼児 種目「ラテラルラン」 小学生 種目「2イン1アウト」