

4月 SKIP 通信



ご入園・ご入学おめでとうございます🌸

ポカポカと暖かい日差しが増えてきて、いよいよ新学期がスタートですね！

新しいクラス、新しいお友達、新しいチャレンジ…お子さま達にとってワクワクがいっぱいの季節です👏

スキップ体育スクールでは、そんな「はじめの一步」をしっかりと応援します！

4月のメニュー	
幼児	メイン コーディネーション (サーキットトレーニング) 身体を動かすのに必要な能力を「遊び感覚」で身につけます！
	サブ ボール 「投げる」「取る」の基本動作の習得とボールの動きへの反応UP!

【幼児クラス】

遊びながら楽しく体を動かし、身体を動かすのに必要な「7つ」のコーディネーション能力をぐんぐんアップ🌟

コーディネーション

- リズム能力**
リズム感を養い動くタイミングを上手につかむ能力
- バランス能力**
バランスを正しく保ち、崩れた態勢を立て直す能力
- 変換能力**
状況の変化に合わせて素早く動きを切り替える能力
- 反応能力**
合図に素早く反応し適切に対応する能力
- 連結能力**
身体全体をスムーズに動かす能力
- 定位能力**
動いているものと自分の位置関係を把握する能力
- 識別能力**
道具やスポーツ用具などを上手に操作する能力

【小学生クラス】小学生の4月は「スポーツテスト」なので、スキップでは“強化月間”として、スポーツテスト各種目の「コツ」や「ポイント」をしっかりと練習し、自信をつけてテストの結果を上げます！

お友達よりも！一歩リードさせます👍

スポーツテスト得点表・評価

項目別得点表 6～11歳

スポーツテスト

握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び
			

シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
			

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	9
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5
4	9~10	9~11	23~26	26~29	16~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	82cm以下	4m以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm	25m以上	10
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24	9
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20	8
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16	7
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13	6
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10	5
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7	4
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5	3
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4	2
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	1