

6月 SKIP 通信



ラダー測定会

メダル受賞者 おめでとう!



幼児：とこなめ市民交流センター
ひびの ゆいと さん

「スラローム」3.94秒



低学年：カルチバ新川(水)
あんどろ そうすけ さん

「パラレル」3.33秒



高学年：とこなめ市民交流センター
かわかみ まどか さん

「パラレル」3.18秒

6月のメニューは小学校体育で必ず行われる「鉄棒」の練習！
幼児クラスでは、鉄棒で回る時に「お腹が痛くならないポイント」や
「前回り」など小学校につながる鉄棒の基礎練習！小学生クラスは、
学校体育につながる「逆上がり」や「連続逆上がり」の習得練習！！



そして、もう一つのメニューが、小学校体育では実施されていない「トランポリン」！しかし、
SKIP体育スクールでは「トランポリン」の動きを“コーディネーション能力”や“ビジョン能力”
を養う動きとして捉えて幼児期から実施しています！実は「楽しい」だけじゃない「トラン
ポリン」の効果は以下の通りです！

トランポリンの効果

幼児クラス

“楽しい”の中で、体の土台をつくる



バランス感覚が育つ
不安定な中で跳ぶことで、自然と
体をコントロールする力が身につきます



体幹（姿勢を保つ力）が強くなる
ジャンプを繰り返すことで、
ブレない体の軸が育ちます



リズム感・タイミング感覚の向上
「ジャンプ→着地」を繰り返すことで、
動きのリズムが身につきます



運動への“楽しさ”を覚える
成功体験が積みやすく、「できた！」が
自信につながります



基礎運動能力の土台づくり
走る・跳ぶなど、今後のすべての
運動の基礎になります

小学生クラス

“楽しい”から“できる”へ、運動能力を高める



ジャンプ力・瞬発力の向上
地面を強く押す力が鍛えられ、
走る・跳ぶ力に直結します



体幹・空中姿勢の安定
空中での姿勢づくりが、鉄棒・
マット運動にもつながります



バランス能力の向上
着地時の安定性が高まり、
ケガ予防にも効果的です



全身の協調性アップ
腕・足・体を同時に使うことで、
動きの運動性が高まります



集中力・チャレンジ精神の向上
回数や高さ挑戦することで、
「やってみる力」が育ちます