

大事なことは  
運動が好きになること

クラブ活動

P-note

運動能力テストの結果をふまえ、お子さんの成長の記録を綴ります。

※P=Physical「身体的」、Personality「個性・性格」、Potential「可能性」、Page 1 of life「人生の1ページ」



親子体操

保護者とのスキンシップを深め、成長を間近に感じていただくことを目的とします。



水泳講習会

数日間連続の「夏期水泳講習会」を開催します。個々に合わせた指導を展開していき、水に対しての苦手意識を取り除き、浴びる、潜る、泳ぐ、楽しさを味わいます。



※指導可能な園に限ります。

野外活動

キャンプ教室

自然の中での集団生活を通じて規律や自立心を培います。



スケート教室

氷上でのバランス感覚を養い、滑る楽しさを体験します。



スキー教室

大自然の中で、スキー・スノーボードを体験します。



※野外活動は、地域・環境によって実施できないこともあります。

# 体育クラブのご案内

いま、大切なこと



総本部 〒113-0033 東京都文京区本郷3-43-16 コア本郷ビル8F-A  
TEL:03-3830-0755 FAX:03-3830-0756

関東指導本部 〒330-0844 埼玉県さいたま市大宮区下町2-4 絆川ビル3F  
東北指導本部 〒980-0013 宮城県仙台市青葉区花京院2-1-5 ウエスト花京院ビル7F  
東海指導本部 〒462-0819 愛知県名古屋市北区平安1-9-18 第二アイオキャッスル405号室  
関西指導本部 〒663-8111 兵庫県西宮市二見町4-12 HERS BUILD 301

青森/岩手/仙台/山形/郡山/新潟/茨城/宇都宮/千葉/さいたま/神奈川/静岡/浜松/名古屋/関西/広島/松山/九州



ご存じですか？

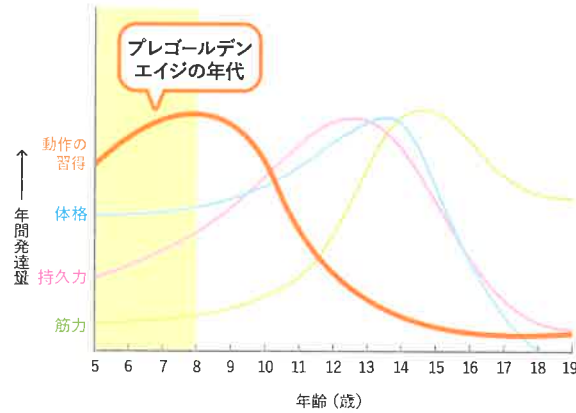
## プレゴールデンエイジ

人間の身体的充実、20歳前後に完成しますが、完成するまでの身体機能の発達、年齢的にみればかなりのズレがあります。それ故、幼児は重たい物を持つことができないように、ある年齢に達しなければ、トレーニングや練習の内容も消化できず、運動の効果が生じない場合もあります。このことをよくわきまえずに行う無理なトレーニングや練習は、発育発達の障害さえ起こすことになりかねません。

「鉄は熱いうちに打て」といわれるように、動きの調整をつかさどる主体である<神経系>の発達は、10歳頃までにほとんど完了してしまいます。従って、様々な動き方や身のこなし方は、11歳頃までに経験することが望めます。また、それぞれのスポーツに必要な身のこなし方の基本が、正しくあるいはスマートに体得できていれば、11歳からはその動きを持続させる方向へのトレーニングが有効となります。さらに、身長などの骨格の発達がほぼ終了する15歳頃からは、力強い動きができるように、速筋繊維を鍛えていけるようになります。



### プレゴールデンエイジとは…



左のグラフ(子どものからだ/宮下充正 著)は、各身体機能の発達量を年齢で追って表したものです。9～12歳までの運動能力が急速に発達する時期は、**ゴールデンエイジ**と呼ばれています。つまり、ゴールデンエイジ前の5～8歳の年代は、まさに**プレゴールデンエイジ**と言えます。従って、このプレゴールデンエイジに積み重ねた運動体験が、今後の成長につながる、極めて重要な経験になってくるのです。

※文部科学省は、幼児は様々な遊びを中心に、毎日60分以上楽しく身体を動かすことを奨励しています。こうした要望の受け皿として、専門機関である「こども体育クラブ」が存在し、社会貢献としての一翼を担っています。

## 素質よりも“環境”

通常、人間における身体機能の発達は生まれつき限定されるものではありません。ほかの動物と違って人間は、生まれてから様々な環境「人的・動的・社会的・文化的」との関わりや、学習を通じ多くの能力を身につけていきます。運動機能も同様であり、可能性は無量大であることを知っていただきたいと思えます。



私たちが伝えたいこと

## 体育クラブで育む“生きる力”

あらゆる運動を通じて幼児期に必要なすべての動きを経験していきます。満足感を得て自信を深めていけるよう進めてまいります。

### 豊富なラインナップ

### 13領域の運動種目

- 徒手運動 ● 水泳
- 陸上運動 ● 棒運動
- 鉄棒運動 ● とび箱運動
- マット運動 ● 平均台運動
- ボール運動(大・小)
- なわ運動(長なわ・短なわ)
- 積み木(ブロック)運動
- 組み合わせ運動(例: マット&平均台)
- 総合運動(遊戯・チームゲーム など)



**年少中クラス**

遊びたい、動きたいという意欲が目に見えて高まってくる時期。子ども達の欲求が100%満たされるよう、やさしい運動をとにかく楽しく、思いっきり行います。

#### チャレンジ種目

- 前回り降り ● 前回転とび ● 馬乗り進み
- 横転 ● 前転 ● 鬼ごっこ など



**年長クラス**

言語能力と運動能力が、ともに著しく発達する時期。多くの動きを組み合わせ合わせた運動や、友達と協力しながら行う競技など、言語を通じて「考えながら動く」という段階に入ります。

#### チャレンジ種目

- 逆上がり ● あやとび ● 開脚とび ● 後転
- 開脚前転 ● ドッジボール など



**小学生クラス**

自主的に運動に取り組めるようになり、探求心も芽生えはじめる時期。将来を展望する中で、運動技能などの達成度をチェックしながら、人間としてより豊かな動きを育みます。

#### チャレンジ種目

- 空中逆上がり ● 二重とび ● 閉脚とび
- 飛び込み前転 ● 側転 ● ポートボール など

