

幼児

トランポリン教室

スクールのご案内

☆時間☆ 15:00~16:00

☆曜日☆ 月曜日・金曜日

☆対象☆ 年中～年長

☆定員☆ 12名

幼児期の子どもたちの心身健やかな成長を追求したクラスです。

トランポリンを通して楽しみながら

子どもの運動神経を開発し、

幼児期に伸ばすべき能力を

高めていきます。

また、準備運動として

『コーディネーショントレーニング』を

取り入れ、様々な運動を行いますので、

運動が好きなお子さまだけでなく、

運動が苦手なお子さまにもおすすめです。

『コーディネーショントレーニング』ってなに？

一言でいえば、運動神経を向上させるためのトレーニングです。

コーディネーショントレーニングで鍛えるのは、7つの能力に分類されます。

1、定位

相手やボールなど、自分の位置関係を把握する能力

2、変換

状況に合わせて、素早く切り替える能力

3、連結

関節や筋肉の動きを、タイミングよく同調させる能力

4、反応

合図に素早く、正確に対応する能力

5、識別

手足の動きを調整し、道具の扱いを正確に行う能力

6、リズム

音楽や合図に合わせて動く能力

7、バランス

不安定な状況や体制でもプレーを継続する能力