



2016年度新規開講

スポーツの基礎作り

コーディネーションクラス

反応 リズム

バランス 定位

識別 連結

変換



対象 / 年長～小学生

日時 / 水曜日 16:50～18:00

費用 / 6,350円(会員価格)

年間カリキュラム

I期	II期	III期	IV期
4月～6月	7月～9月	10月～12月	1月～3月
かけっこ	体操	球技	新体力テスト
スタート練習	マット運動	野球	筋力・筋持久力
加速走・カーブ走	トランポリン	サッカー	持久力
ラダートレーニング	跳び箱・鉄棒	バスケットボール	瞬発力・敏捷性
SAQTレーニング	平均台	バレーボール	柔軟性

※各期の最終日にテストを行います。

コーディネーションとは

「走る・投げる・跳ぶ」などの基礎的な運動能力向上を目的としたクラスです。様々な動きを通して、運動神経の構成要素と考えられる「反応・リズム・バランス・定位・識別・連結・変換」の7つの力を高めます。

どんな人が参加する？

運動が苦手なお子様から、競技力の向上を目指すお子様まで幅広く参加が可能となっています。可能性を見出すクラスです。プロのアスリートもコーディネーショントレーニングを実践しています。



年間を通して参加することで総合的な運動能力を向上させます。

