

みはまスポーツクラブ 便利 No.1

お問い合わせは
みはまスポーツクラブ事務局
Tel (2) 3151

《知っていますか?!》

将来の運動能力の可能性は、小学生の時にどれだけいろいろな動きをしてきたか、が大きくかわってくるそうです。

【1】ゴールデンエイジ(9から12歳頃)

一生に一度だけ訪れる、様々な動作をすぐに身につけられる年代です。

大人になってからではなかなかうまく覚えられないような動きもこの時期ならあつという間に覚えられ、しかもなかなか忘れないという特徴があります。

【2】プレゴールデンエイジ(~8・9歳頃)・・・低中学年

ゴールデンエイジの前段階として、たくさんの遊びや運動を通して神経回路の配線が進んでいる時期です。運動能力の基礎はこの年代に形成されます。

みはまスポーツクラブでは様々な種目を楽しんでいただけます。

また、特に小学生の皆さんには、一生に一度しかない「ゴールデンエイジ」の準備段階として、各教室を利用してもらいたいとも考えています。

各教室での競技種目としての動きだけではなく、いろいろな動きの基礎となるコーディネーション(体の調整力、バランス感覚、柔軟性を養う)トレーニングの一環として参加してみてください!



教室紹介

バスケットボール教室



指導スタッフの
北岡晋一さん

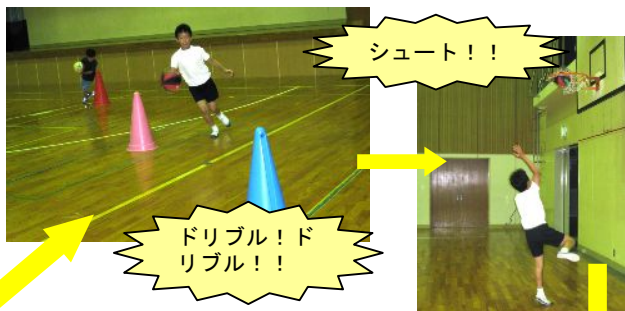
①ウォーミングアップ

女性のアシスタントの
方も手伝ってくださ
っています

②シュート練習



④コーンの間をドリブルからシュート! (3パターンほど)



シュート!!

ドリブル! ド
リブル!!

③コーンでドリブル



⑥最後はモッ
プがけで終了



6/11の様子でした



⑤
2対1、
2対2

サッカー教室



指導スタッフの
竹内誠一さんと
西 益史さん

①ウォーミングアップ

コーディネーション的動きを取入れ約30分間

(熊野FCの指導をされています)

ター
ン!
えい
っ



スキップ・ケンケンなどの途中で
リズムを変えたりターンを入れたり

②リフティング10回以上!

③コーンをDF(守り)と見立て、 指定した連続の動き(左右)→数パターン

けっこう頭を使
う動きです。集
中力も必要!



ボールは
2個!

⑥最後はみんなで グラウンドの整備



⑤チームに分かれてゲーム (残り約30分間)



ゴール!

④シュートゲーム(1対1) 相手を変える等変化をつけて