

2010年度会員募集中!

みはまスポーツ
クラブ便り No.4

お問い合わせは
みはまスポーツクラブ事務局
TEL (2) 3151

みはまスポーツクラブご案内

みはまスポーツクラブでは、年代を問わず様々な種目を楽しんでいただけます。競技としてのスポーツにとらわれず、シンプルに体を動かす場として、健康のために、また新しい出会いの場として自由に参加できることを目的としています。

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えます。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!



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)・・・中高学年

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っ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。

たとえば自転車など。大人になってからの練習ははかどらないと聞きます。



4月中はお試し期間としています!

入会していなくても、見学、飛び入り参加歓迎です!!

皆さまお誘い合わせの上おこし下さい!!

(4月中のみ傷害保険は一括でかけてあります)

月	火	水	木	金	土
<p>小学6年生ではサーブやアタック練習が始まります!</p> <p>バレーボール</p> 	<p>卓球 (中学生以上)</p>  <p>部活の人だけでなく、色々な人と練習できますよ!</p>	<p>ご家族皆でどうぞ!</p> <p>ソフトテニス</p>  <p>ゴルフ</p>  <p>↑女性の方もいます</p>	<p>卓球 (全年齢)</p>  <p>↑玉拾いも楽しいよ(虫取りネットで拾う)</p> <p>サッカー (第3木曜)</p>  <p>元気一杯の低学年の子供たち</p>	<p>ゆっくりとした動きなのに体が熱くなってきます。精神面での修練としても!</p> <p>太極拳</p> 	<p>ランニング (第一土曜)</p>  <p>ゴルフ (清掃センター)</p>  <p>アプローチやバンカー練習OK!</p>