

か

け

っ

こ



10

種

競

技

!

& 運動能力測定会 & シナプソロジー

6/13



13:45受付 14:00~15:30

場所: フェリエ南草津6F軽運動室2

(草津市野路1-15-5)

7/11



参

加

者

募

集

## かけっこ10種競技とは...

1 かけっこが速くなるだけでなくどの競技にも活かせる運動能力の向上が期待できます!

2 子どもが楽しみながらできる“面白い”がいっぱいの遊びプログラムです!

3 専門トレーナーが、小学生の今しか伸びない能力など8つの要素に注目して作りました!

10種類の運動プログラムを  
様々なテーマで作成中!

- 対象: 小学1~6年生
- 定員: 20名 (ご予約先着順)  
※お申込み人数により中止になる場合があります。

- 参加費: 2,000円/回
- 持ち物: 運動しやすい服装  
室内シューズ、飲み物  
スポーツタオル  
(細長いもの)

- スケジュール (予定) ●
  - ・ウォーミングアップ
  - ・シナプソロジー
  - ・かけっこ10種競技 (自宅で行える①)
  - ・かけっこ10種競技 (自宅で行える②)
  - ・運動能力測定



担当トレーナー  
丸岡 豊  
日本協アスレティックトレーナー  
健康運動指導士  
シナプソロジーインストラクター

12歳頃までに神経系のほぼ100%が完成するとされています。この時期は色々な動作を即座に習得してしまうまさにゴールデンな時期で、将来の運動能力や運動習慣に関係してきます! 弊社独自の理論に基づいた運動能力の測定と運動プログラムをご紹介し、さらに脳の活性化プログラム「シナプソロジー」も実施しますよ!

ご予約・お問い合わせ

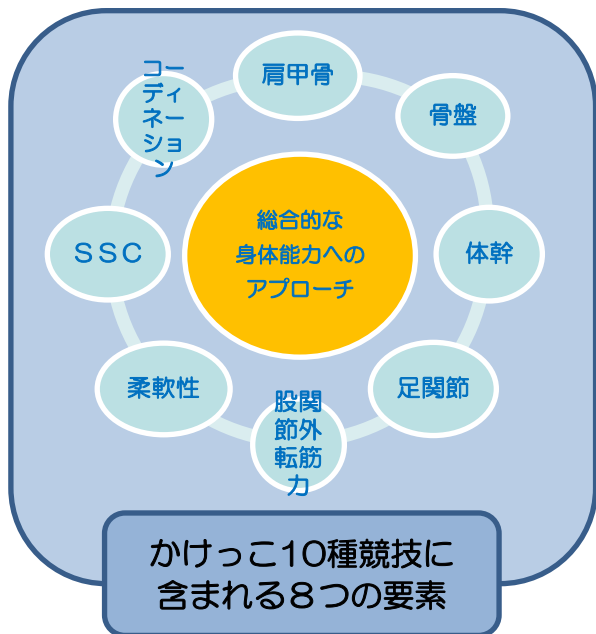
Perfect Trainers

株式会社パーフェクト・トレーナーズ



電話: 077-561-5559  
(不在の場合は留守電にお名前連絡先を残してください!)  
メール: [toiawase@perfect-trainers.com](mailto:toiawase@perfect-trainers.com)  
ホームページ: <http://perfect-trainers.com>

# 今回は、『自宅でもできる』かけっこ10種競技！！



8つの要素に注目することで、総合的な身体能力の向上を目指します！

今回は、公園へ行かなくても、狭いスペースでも、自宅でも、簡単にできる『かけっこ10種競技』！

6月、7月それぞれ違うプログラムを紹介します！



※昨年の教室風景

## 子どもがゲーム感覚で楽しめる

### 脳の活性化プログラム「シナプソロジー」

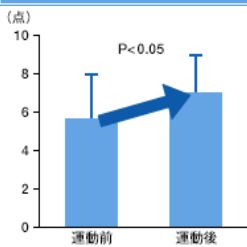


#### ◆シナプソロジーとは◆

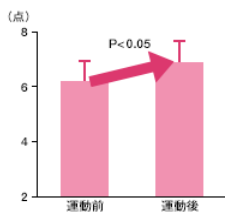
五感からの様々な刺激を与え、楽しみながら『脳を活性化』させる新しいプログラム！！  
 注意力・判断力・反応性など様々な脳機能を高めることで、運動機能の向上が期待できます！

#### 一過性効果

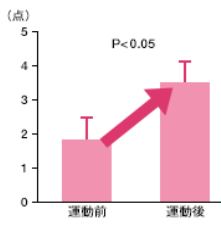
#### 継続的效果



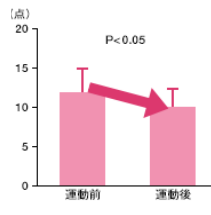
積極性の向上



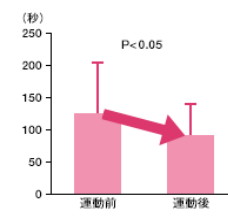
計算力の向上 (5~6歳)



記憶力の向上 (3~4歳)



引込み思案行動の減少



手指の巧緻性、  
脳の注意機能の向上

積極的に発表できるようになりました！

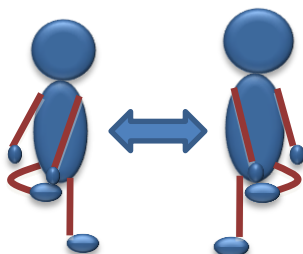
体育の成績も上がりました！



## オリジナルの運動能力測定項目自体が、トレーニングになります！

#### ●運動能力測定項目●

- ・反復跳び
- ・片足つまさきタッチ！
- ・トカゲ走り



トカゲ走り  
20秒間で何回できるかな？