

かけっこ10種

参加者募集！

8月開校クラス（全5回）

8/29(土) 9/5(土) 13(日) 26(土) 10/3(土)

13:45受付 14:00~15:30 場所: フェリ工南草津6F軽運動室（南草津駅前）

室内のスタジオなので暑くなく快適です♪

短期スクール開校



かけっこ10種とは・・・

- 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**運動あそびプログラム**です！
- 3 専門のアスレチックトレーナーが小学生の**今やるべき10種の要素**に着目しました！

- 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：10,000円（全5回）
- 入会金：500円（ファイル/資料代）
※8/29にまとめてお支払下さい。
- 持ち物：運動しやすい服装
室内シューズ、飲み物
タオル

すべての日程で参加できなくても大丈夫！

【補講制度】 導入します♪
時間：15:45～16:15（30分）予約制

通常スクール終了後に前回のプログラムの要点をまとめ、30分（15:45～16:15）で特別補講を実施します！
なお、最終回10/3分は予め欠席がわかっている方のみ、9/26に補講を実施します。
運動会の日程が重なって…という方、ぜひ補講制度をご活用下さい♪



担当トレーナー
丸岡 豊
日本協アスレチックトレーナー
健康運動指導士
シニア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ます。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

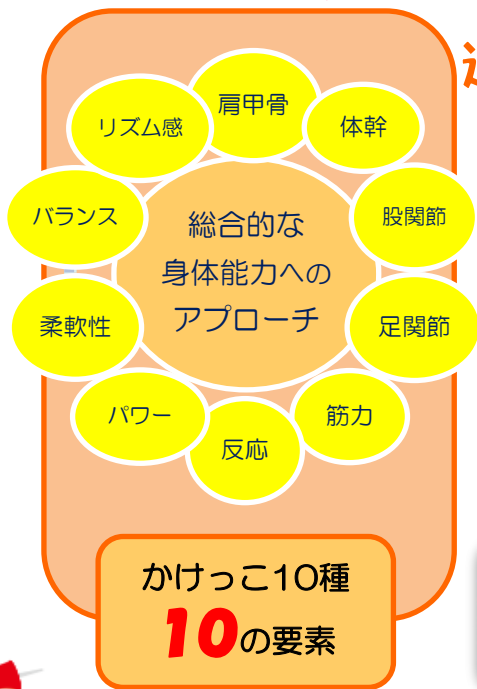
電話：077-561-5559
（不在の場合は留守電にお名前連絡先を残してください！）
メール：toiawase@perfect-trainers.com
ホームページ：http://perfect-trainers.com



ココがポイント

小学生のいまが

運動能力向上のチャンス！！



このプログラムは、学校体育のなかでは意識的に取り入れられてない要素がいっぱい！

子どもの運動能力向上に必要な10の要素をバランスよく含む『かけっこ10種』で、アスリートのトレーニングも担当する専門知識を持ったアスレチックトレーナーと、楽しく体を動かしましょう！！

また、小学生の今は運動能力につながる、神経系などの発達がピーク！今どんな運動を積極的に行っているかが、将来の競技力向上につながります！



プログラム

1. シナプソロジーでウォーミングアップ
2. オリジナル運動能力測定（1・5回）
3. かけっこ10種
4. かけっこが速くなるコツ（2～4回）
5. クールダウン

ココがポイント

第1回(初回)と第5回(最終回)はオリジナル運動能力測定を実施

学校の体力テストだけではわからない総合的な身体能力を測定するオリジナルの運動能力測定を実施。それ自体がトレーニングにもなる測定で1回目と5回目の比較ができます！



ココがポイント

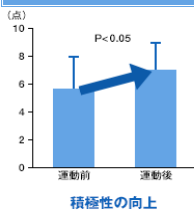
毎回ウォーミングアップは、ゲーム感覚で楽しめる脳の活性化プログラム「シナプソロジー」！



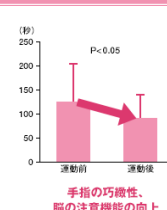
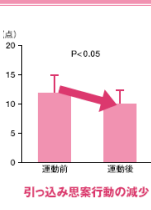
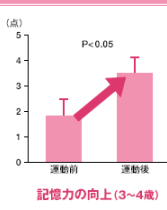
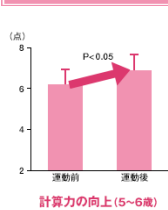
五感からの様々な刺激を与え、楽しみながら『脳を活性化』させる新しいプログラム！！
注意力・判断力・反応性など様々な脳機能を高めることで、運動機能の向上が期待できます！

【シナプソロジーの効果】

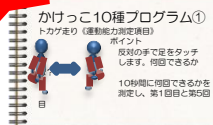
一過性効果



継続的效果



なんと！



トレーニングファイルをお配りします！

教室で実施したプログラムを、家でもまたやりたい！
そんなご要望にお応えして、毎回実施したプログラムを資料としてお渡し致します！！
子どもがたのしく取り組める工夫もありますよ♪

かけっこ
10種
競技



※次回以降の教室ご案内をメールで配信いたします！ ぜひご登録ください！

ホームページ「お問い合わせ」⇒「お問い合わせ内容詳細」に“案内希望”と入力して送信してください！

