

いろいろやりたい
4・5・6才あつまれ～！



『心』と『体』と『脳』のトレーニング
コーディネーショントレーニング
「できない」から「できた」を感じよう！

体験会

6月30日(日)

9:00～11:30

さくら運動公園 多目的広場
(野球場外野スタンド側)

※雨天の場合は7月7日(日)に行います。

エアトランポリン
スラックライン
もできるよ!!

お友だちと
一緒に参加
も大歓迎!



参加
無料

対象：4・5・6才 先着30名

持ち物：運動ができる服装、汗ふきタオル、飲み物

申し込み：QRコードからお願いします。



認定NPO法人 日本スポーツアカデミー

TEL: 029-886-3227

MAIL: info@sportsacademynippon.jp

見学・体験はいつでも大歓迎!!

【主催】認定NPO法人 日本スポーツアカデミー

【後援】つくば市 つくば市教育委員会 つくば市スポーツ協会

◎コーディネーショントレーニングってなんだろう？

「体の使い方」や「力加減」を遊びを通して覚えていく

運動をする事で脳を刺激して集中力や思考力、社会性の向上が期待できる



No.1 プレゴールデンエイジ → 神経系が急成長する大切な時期
 年中・年長・小1

→ やるなら今!!

この年代ではできない成長スキルです!

『あそび』の要素をメインにしたプログラムからできないことを楽しく身につけます!!

◎結果としてできないことをできるようにするために頭を使う

→考える力を育む〔知育に効果的〕

→体を思うように動かせるようになる〔今後のスポーツや健康に効果的〕

～ 内 容 ～

育てられる
7つの能力

① リズム

手をたたきながらジャンプ!!

② 識 別

ジェスチャーものまね!!

③ 定 位

棒よけ! うまくよけよう!!

④ 連 結

足をクロスさせてタッチ!

⑤ 反 応

ネコとネズミごっこ!

⑥ バランス

いろいろな片足立ち!

⑦ 変 換

ハンドテニス! うまく当てて!

できなくてもOK

たのしんだらOK



↓ マーカージャンプ

↑ フリスビー渡し



↑ キャッチボール



↑ 動物ものまね

ほかにも長なわや鬼ごっこなどたくさんやっていきます



当プログラムは運動実施率向上と、健康で元気なまちづくりを目標に実施しています

認定NPO法人 日本スポーツアカデミーは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。