



**TSUBASA
SPORTS
CLUB!!!**

つばさ
スポーツツククラブ



遊 ま な な ぶ で、

CONCEPT

正しい体の使い方を
身につけながら
運動の楽しさを通じて
社会性を学ぶ

つばさスポーツクラブでは、みんなで仲良く、
運動の面白さを感じて、楽しみながら
運動神経を発達させる指導をしています。
正しい身体の動かし方を繰り返し学ぶことで
神経系の発達を促し、社会性を身につけます。

PROGRAM

お子様の運動能力や基礎を造る3つのプログラム



運動能力開発プログラム

重心移動をマスターすることにより、ケガの予防やより良い身体の使い方を身につけます。

アメリカ カリフォルニア州デービスから上陸した《重心運動》と《バランス》を指導の根幹においた安全で楽しいプログラムです。未開の運動能力を引き出し、向上させていきます。サーキット遊びにダッシュ、ジャンプ。バランス系など「体幹」の基礎をつくる運動を取り入れています。

●基礎運動

歩く	走る	ジャンプ	スキップ
ギャロップ	サイドステップ	模倣あそび	柔軟体操

●サーキット

ミニハードル	ラダー	ロープ	バランスボール
バランスディスク	ストレッチボール	ミニトランポリン	平均台



器械体操

年齢、体力、能力に合わせたレッスンにより、無理なく楽しみながら上達できます。

マット、跳び箱、鉄棒を中心に身体の動かし方や柔軟性・協調性を身につけます。基礎体力・集中力・判断力を培うプログラムになっています。

●マット

はいはい	前転	後転	倒立	側転
------	----	----	----	----

●跳び箱

登り下り	開脚跳び	閉脚跳び	台上前転	転回
------	------	------	------	----

●鉄棒

足抜き	前回り	引きつけ・ぶら下がり	逆上がり	連続逆上がり
-----	-----	------------	------	--------



トランポリン&ボール

基本の垂直跳びから簡単な技術を中心に習得。ボール運動では一人の運動から、対人・チームでの運動へと楽しむ力を広げていきます。

トランポリンでは空中感覚とバランス感覚、調整力を養います。また学校体育の要素を取り入れ、ボールを使った運動をすることで状況に応じて適切に判断し、イメージ通りに体を動かす能力を培います。

●トランポリン

垂直跳び	1/2ひねり跳び	抱え跳び
開脚跳び	一回ひねり跳び	膝落ち

●ボール

ボールフィーリング	キャッチボール	ドッジボール
-----------	---------	--------

Q

幼児期における運動意義って？

POINT 1 運動神経の発達には、環境と経験が大切です

神経機能の発育は幼児期に著しく、10歳頃までに大人の9割程度まで発育するといわれています。そのため幼児期は素早く動く敏捷性、力の加減をコントロールする運動調整能力、ボールや他者の動きを把握する認識能力といった神経系の能力が顕著に向上する時期です。従って幼児期はより多くの種類の動きを身につけるだけでなく、児童期以降の運動能力の土台をつくる最も重要な時期であるといえます。

POINT 2 正しい体の成長のために

スポーツの上達だけではなく、正しい体の成長のために大切な「体幹」を鍛えます。礼儀・礼節を学び心身ともに成長する場所です。授業の始めにはみんなで元気に挨拶、自分たちが使った器具はみんなでお片づけします。そして授業の終わりにはみんなで声をそろえて「ありがとうございました」。はじめは人見知りしていた子達もみんなで体を動かす楽しさを知ると自然といたわりの心や協調性を身につけていきます。

つばさスポーツクラブのトレーナーは、
「運動能力開発プログラム」の研修を受けています



考えながら運動することで脳を刺激し、様々な能力を向上します



つばさスポーツクラブアドバイザー
北京・リオ五輪トランポリン日本代表監督

山本 宜史

Fitness Garage Sports Academy
上級指導員

運動能力開発プログラムとは

アメリカ合衆国カリフォルニア州 デービス地区で生み出された《重心移動》・《バランス》・《コア》を指導の根幹に置いた安全で楽しいプログラムです。人間が持っている運動能力を無理なく引き出し、脳と神経回路の活性化を図ることが出来る最新のメソッドです。



トランポリン
TRAMPOLINE



鉄棒 BAR

ボール遊び

PLAYING WITH BALLS



跳び箱

VAULTING HORSE



マット運動

MAT EXERCISES



柔軟体操 EXERCISES

サーキットトレーニング
CIRCUIT TRAINING





INSTAGRAM

活動の様子を
インスタグラムで
配信中!



#つばさスポーツクラブ

Instagram ID = tsubasasports



WEB

体験・入会の
申し込みや
詳細はこちら!



つばさスポーツクラブ

<https://tsubasa-sports-academy.jp/>