

～楽しみながら運動の力を上げる～

運動×ソツド

楽しく運動能力を
上げる5つの考え



ひなたキッズ体操教室





①利き手・利き足をなくす!

- ・どちらかに偏ると、バランスが悪くなり、姿勢が崩れ、大人になったときにもバランスが偏った体になってしまいます。

ひなたキッズでは目の前の結果だけでなく**将来の体と向き合い**、**子どもの時期にできる**ことを運動の側面からアプローチしていきます。

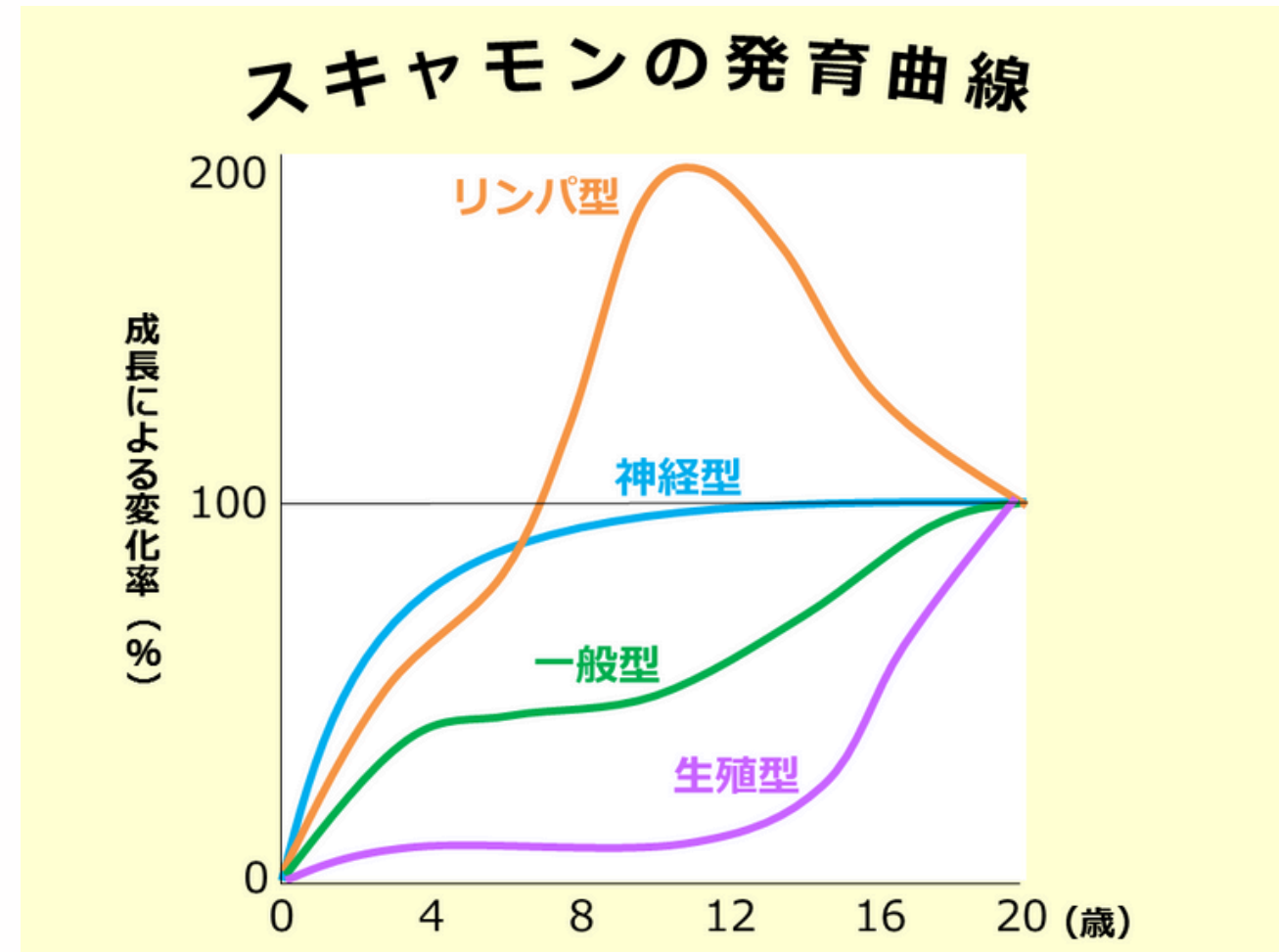
また**左右差をなくす**ことで脳にも良い影響が生まれ**思い通りに動かせる**体づくりを目指します。

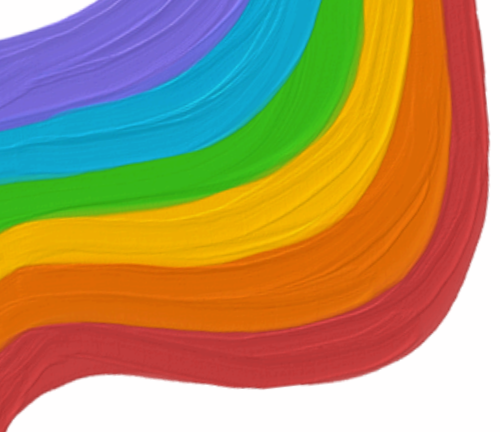


②運動能力は幼児期に発達する！ 様々な動きや転び方を経験する！

大きくなってから転ぶと大きな怪我や大好きなスポーツも
続けられないようになってしまう可能性があります。

体が小さい時から沢山の転び方を経験し、
沢山の運動遊びメニューを通してどんな
スポーツを続けていけるような体づくりを目指します！！





③全ての動きを繋げる 頭を使った運動遊び!

マットや鉄棒からボール遊びまで!

全ての動きはどこかに共通点があります!

全てのメニューにおいてただ楽しいだけのことはしません!

一つひとつに意味のあるメッセージを込めて、一人ひとりへのアプローチを変えながらレッスンしていきます!



④運動の動作は共通点で出来ている

◆足が早くなりたい!

→走る練習だけする!



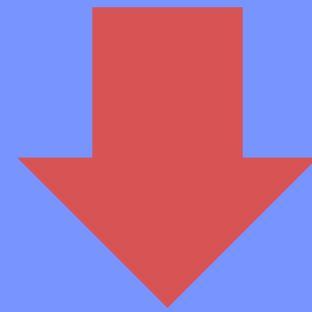
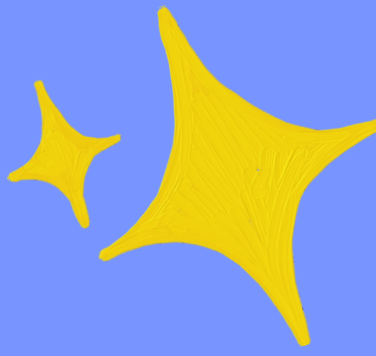
ひなたキッズでは・・・

沢山の動きを経験する!

ボール運動・縄跳び・サッカー・パルクール etc・・・

なぜ？

ANSWER



運動神経は小脳です！

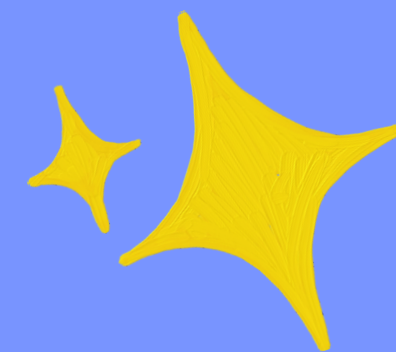
だからこそ、沢山体の使い方を覚えさせたい！

そして身体や脳に経験させたい！

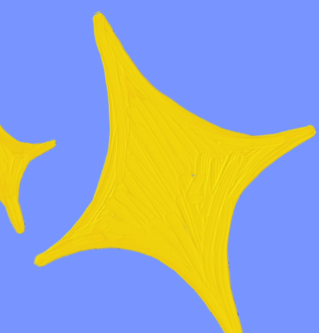
だからこそ、沢山の動きを通して、能力を底上げし、その中で足が速くなることを目指します！




**短期的な結果も大事ですが、
運動能力の伸び方は個人差があります。**



**だからこそ、伸びる時期に備えて
動かしやすい身体を作っておくことが大切です！
遠回りに見えても、様々な経験をさせておくことで
それが全ての動きに繋がってくるのです！！**





⑤ 原理原則に基づいた運動遊び

7つの動作と 3つの感覚



ひなたキッズの運動メニューはただ、楽しい！ではありません！

『自分の身体を思い通りに動かす』

そのためにバランスよく様々な動きを取り入れていきます。

沢山の運動動作の経験を毎回の繋がりを持って取り組むことが
大切だと考えます。



⑤ 原理原則に基づいた運動遊び

7つの動作

力の調整

人や物の
操作

リズム
タイミング

バランス

手足の協応

空間認知

模倣



⑤ 原理原則に基づいた運動遊び

3つの感覚

前庭覚

平衡感覚、回転やスピードを感じる感覚
高いところや逆さになる感覚が
「怖い」ではなく、運動遊びの中で
楽しい!と感じられるようにしています。

触覚

ボディイメージをする感覚
触る・見るというところから
距離感や幅をすぐに判断し、
形や空間をイメージできるようにしています。

固有覚

力の調整や身体の動きを把握する感覚
沢山の動きを経験し、身体の使い方
力の入れ方など、楽しむ中で
思い通りに動かせるようにしています。