

中央体育クラブ —できた！喜びが自信に—

体育クラブでは、あそびから子どもの興味や関心、意欲を引き出して楽しみながら体を動かすことで運動を好きになってもらえるような環境を整えています。

運動機能は幼児期に急速に発達するため、この時期に多様な動きをバランスよく身につけることで筋肉や神経が刺激され、健やかな心と体が育まれます。

多様な動きをつくる3つのポイント

①バランスをとる動き

転がる、わたる、回る、逆さになる、片足で立つ、等

②移動する動き

走る、跳ぶ、登る、くぐる、這う、かわす、等

③操作する動き

投げる、打つ、蹴る、捕る、回す、運ぶ、等



できるようになると…

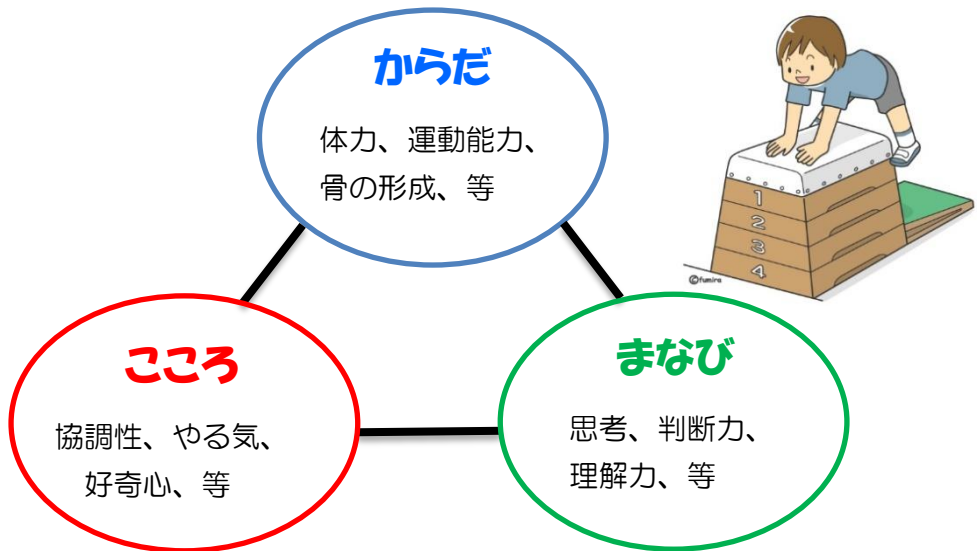
☆運動調整能力・危機回避能力の向上

- ・タイミングよく体を動かすことができる
- ・力の加減がコントロールできる
- ・とっさに身を守る動きが身につく

将来的に様々なスポーツに結び付く動きを身につけやすくなります！

体の健康とともに…

運動を通してからだは強く、たくましく成長していきます。また、これからの長い人生に必要なこころやまなびの基盤も形成されていくのです。子どもたち一人ひとりに合わせた言葉掛けやサポートで「できるようになった！」成功体験を増やしていきながら楽しい体育クラブを目指しています。



体育クラブではどんなことをやるの？

①あいさつ 準備体操

②集団あそび

様々なルールのなかで考え、協力しながらたくさん体を動かします！

③その日のメイン

マット、鉄棒、縄跳び、跳び箱、ボールなどいろいろな用具を使って楽しみながらチャレンジしていきます！

④ゲーム

最後のお楽しみ！ドッジボールやリレーなどチーム対決で思いっきり遊びます！

みんなが大好きな
トランポリンもあるよ！

