

## スクールの目的

- ・ 発育発達に沿った運動を基本とし、走る為に必要な力を身に着ける
- ・ 心の成長「思いやり、礼儀、協調性」を身に着ける

## スクールカリキュラム

- ①ウォームアップ
- ②アニマルトレーニング
- ③走りに繋がる運動遊び
- ④補強トレーニング
- ⑤今日の遊び
- ⑥ストレッチ

年間通してこの流れに沿って指導致します。  
内容は子ども達の成長に合わせて少しずつ  
ステップアップしていきます。



## スクールの特徴

👉 発育に着目した運動プログラム！

👉 運動の基本である走力の強化！

👉 全てのスポーツに必要な体作り！

👉 体の専門家による発育相談！



現代の子ども達は、『食と運動』が非常に乱れており、発育段階に様々な問題が発症していることは明らかです。

例えば「姿勢、集中力、忍耐、持久力、瞬発力」などの力は低下する一方であります。

しかし体だけ大きく成長をしていくことにより「脳・体・心」のバランスが保てず精神的なバランスをも崩してしまいます。

その予防と改善の為に当スクールでは発育に必要な『体作り』と、運動の基本である『走る力』を育てます。

学業もスポーツも基本は同じです！体力作りを始めましょう！！

