

# BFキッズアスリートスクール

当スクールでは、『コーディネーショントレーニング』を取り入れた指導を行っております。コーディネーショントレーニングとは、行動を調整する能力を高めるトレーニングであり、ジュニア期では身体と脳・神経系統のバランスの良い発育を促します。また、将来あらゆるスポーツに対応できるようになるトレーニングです。特に2～13歳の間にを行うのが最も効果的な時期であり実践することで、運動神経が良い・悪いというのが決まってきます。すべての運動基礎となり、あらゆる運動と繋がっていきます。楽しく運動能力の向上を目指しましょう！

※裏面にレッスンでのトレーニング例を掲載しています！ご確認ください！

**火曜日** キッズ 16:00～17:00      ジュニア 17:15～18:15  
**金曜日** キッズ 16:00～17:00      ジュニア 17:15～18:15  
※キッズ(未就学児～6歳程度) ジュニア(6歳～9歳程度)

## ～コーチ紹介～

みなみコーチ



スクールの子供たちが、みんなで力を合わせて協力し、時には競いながら体を動かすことに対して楽しい！と  
思っていたできるようにサポートします😊  
運動能力は育てることができます！楽しく体を動かして心も体もコーチ達と一緒に成長していきましょう！  
まずは体験から、是非お待ちしています！

ゆかコーチ



子供たち一人ひとりの個性を大切にしながら、楽しく学べる環境を提供します！  
「できた！」という喜びを感じることで自信を育み、成長に繋がっていくことを大切にしています😊  
小さな成功体験を積み重ねながら、何事にも前向きに挑戦できる力を身につけられるよう、丁寧にサポートします！私と一緒に楽しく体を動かしましょう！

まーくんコーチ



子供たちには、今しか育てることのできない運動能力があります！一人ひとりの良いところを見つけ、さらにレベルアップを目指しサポートしていきます！  
大切な時期・時間をBFキッズと一緒に過ごしましょう😊  
子供たちと共に動き、楽しかったな、また来たいなと思っただけのよう一生懸命頑張ります！

りょうたコーチ



中学校から大学まで陸上競技の走幅跳を専門にやっていました。走る事、跳ぶ事お任せください♪運動能力を高めながら楽しく頑張っていきましょう！  
できない事ができるようになった時の達成感は何となく大きいです！スクールの子供たちを全力でサポートしていきます！



# BFキッズアスリートスクール レッスンでのトレーニング例



音楽や手拍子に合わせてタイミングよく動くこと(リズム能力)や、コーチの動きをまねる能力を鍛えるトレーニングの一例です。

輪っかの色でグー・パー・ケン等のジャンプの種類を変えて、腕も広げたり閉じたり、バンザイなどの動きを音楽に合わせて同時に行い、輪っかを飛ぶトレーニングです。複雑な動きを覚え、チャレンジすることで脳と身体の連動を高めます。

速く走る為のトレーニングの一例です。

はしご状の形をしたラダーという器具を用いて、ジャンプや様々な素早い足の動きを行うことで、体幹を鍛えバランスを保つ能力の向上や、足腰の筋力・瞬発力を鍛えるトレーニングです。ラダートレーニングでは身体を思った通りに素早く動かせるようになり、敏捷性を高めます。



ボールを上手に投げる為のトレーニングの一例です。

大小様々な三角コーンを用いて、大きさや硬さの異なるボールを一定の距離から投げ三角コーンを倒すトレーニングです。的に当てるためにどうすればまっすぐ投げることができるのかを自ら考え、ボールを投げるタイミング・コーンを倒すために必要な力加減や三角コーンと自分の距離を覚え空間把握能力を高めます。



上記トレーニングは、あくまで一例です。月毎にテーマが変わり様々なトレーニングを遊びを通して楽しく・バランスよく行います！年に2回新体力テストを実施し得意な種目・不得意な種目を見つけ、得意なものを伸ばし、不得意なものを少なくしていくトレーニングを行っています！