

陸上教室コース別メニュー

園児メニュー



① リズム

(音楽に合わせた運動)



音楽に合わせて体を動かし、
リズム感や表現力を育てます。



ポイント

- ゴールデンエイジ3歳～9歳の間に完成する能力を育てます。
- リズムに合わせることで集中力や調整力を高めます
- 動きの切り替えや反応の速さも育てます

② バランス

(平均台を使用した運動)



平均台の上を歩いたり、バランスをとったりして、
体幹やバランス感覚を養います。



ポイント

- バランス力や体幹を鍛え、ケガをしにくい身体をつくります
- 集中力やチャレンジする心を育てます
- 「できた!」の経験が自信につながります

③ スピード

(カラーコーンを使用した運動)



カラーコーンを使って、走る・止まる・
方向を変えるなど、スピード感を身につけます。



ポイント

- 走ることの楽しさやスピードを体感します
- 俊敏性や反応力を高めます
- ルールを守る力や判断力も育てます



楽しく体を動かすことが、未来の成長につながります。「できた!」の積み重ねを大切に、笑顔あふれるレッスンを行います!

