

陸上教室コース別メニュー

低学年メニュー



1 基礎運動

(力の伝え方の着眼)



走る・止まる・跳ぶ・投げるなどの動きの中で、力を効率よく伝える感覚を身につけます。



ポイント

- 正しい姿勢や体の使い方を意識します
- 力の伝え方を意識して、動きをスムーズにします
- いろいろな動きを通して運動の土台をつくります

2 リズム

(120BPMに合わせた運動)



音楽(120BPM)のリズムに合わせて体を動かし、リズム感やテンポ感を養います。



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

3 技術トレーニング

(ラダー、ミニハードルを使用)



ラダーやミニハードルを使って、足さばきやリズム、スピードを高めます。



ポイント

- 正しい足の動きやリズムを身につけます
- スピードや敏捷性を楽しく向上させます
- 繰り返しの中で技術の土台をつくります



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!

