ドキドキ

# 夏のぼうけん絵さがし

## 10個のアイテムをみつけよう！

【通われている保護者さまの声をご紹介】

何事も諦めがちだった性格が、家でも自主的に練習したりして諦めない姿勢がみられる様になった。

朝の目覚めも良くなり体力をついたと思います。また、挨拶が大きな声で言えるようになりました。

サッカーでのドリブルを見ていると体幹がしっかりしたように感じます。また、すぐに疲れたと言わなくなりました。

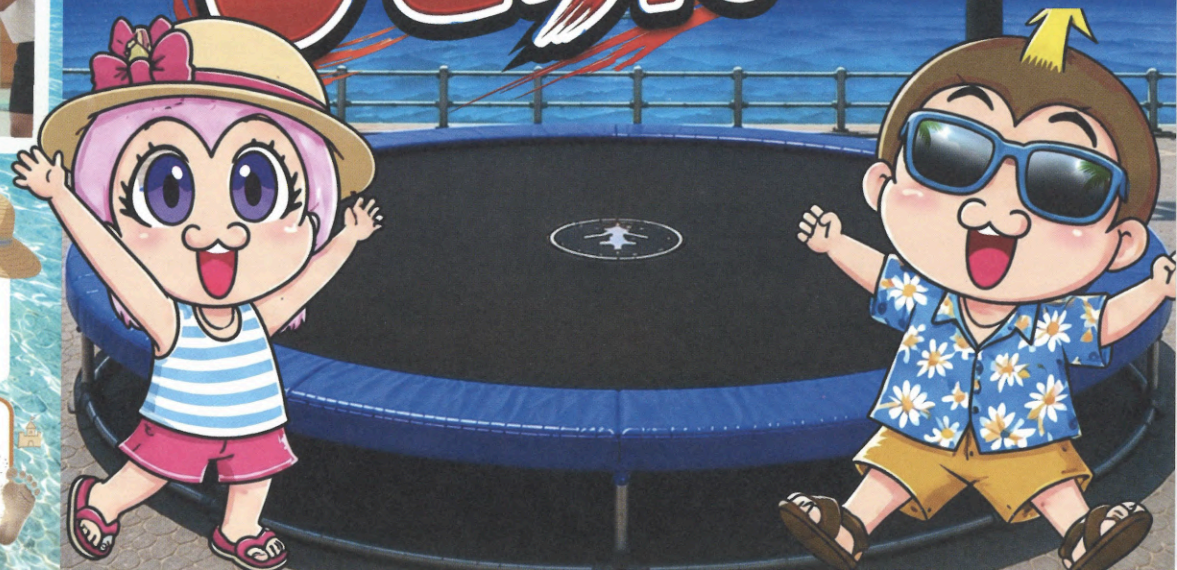
跳び箱に苦手意識がありましたが先生がていねいに子どものペースで教えてくださり、6段が跳べるようになりました！

「できた！」の感動が子どもの自信と成長につながる

**4mの大型トランポリン**

## 信号機とおなじ高さまで

# ひとっ飛び!?



# ココロとカラダ
## をそだてる体操クラブ

### 体操クラブの6つの特徴

- **体幹UP** トランポリンで自然と腹筋・背筋が伸びる！
- **集中力UP** 体を動かすと脳が冴えて勉強にも好影響！
- **バランス力UP** 回転・跳躍で耳の「前庭覚」を刺激し、空間認識能力を高める
- **柔軟性UP** 広い可動域を使う動きで怪我をしにくいしなやかな体へ
- **全身運動** 「跳ぶ・回る・支える」で日頃使わない筋肉・神経をまんべんなく刺激
- 個人種目だから自分のペースでできる

### 5つの非認知能力を引き出します！

**将来、社会を生き抜く心の土台となります**

- 協調・調和性：相手を思いやる心のやさしさ
- 外向性：積極的に他人と関わろうとする
- 勤勉・誠実性：物事を真面目に取り組む
- 開放性：新しいことに挑戦しようとする
- 神経症傾向：イライラしない精神の強さ

## 子どもスポーツ研究最前線

慶応義塾大学　牛山潤一教授の研究室で行われた研究により、トランポリンを使用した、脳と運動の研究論文が学会で発表されました。

Q. 実験ではトランポリン運動にどんな効果がみられた？
A.「抑制機能」のような、「自分のふるまいを自覚的に選択できる機能」に向上が見られました。

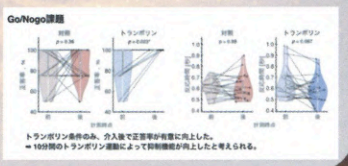
Q.「抑制機能」が向上するとどうなるの？
A. 今回の実験で向上が見られた「抑制機能は」、「そのときやるべきことをやる」ということ。つまり、学びに向き合う素地が整うきっかけになる可能性があります。たとえば、注意力散漫な性質の子が、オンオフの切り替えができるようになるかもしれません。

Q. なぜ今「トランポリン運動」が注目されているの？
A.〈楽しく続けられるのに、しっかり運動量がある〉子どもたちは笑顔で遊んでいるように見えて、実は身体にしっかりと心地よい負荷（ポジティブな運動ストレス）がかかっています。「キツい」「つらい」と感じずに、十分な運動量を確保できるのが大きな魅力です。

〈効率よく体力を養える〉子どもにただ「20分～30分走り続けなさい」と言うのは無理がありますが、トランポリンなら楽しみながらも、ランニングと同等の運動効果が得られます。従来の有酸素運動にはない、トランポリンならではの強みです。

Q. どんな効果が期待できるの？
学習に向かう「脳のウォーミングアップ」になる「跳ぶだけで勉強ができるようになる」とは言えませんが、運動によって脳が活性化し、その後の学習に集中しやすくなる「最高の事前準備」になります。
お子さまにとって、「楽しく遊んでいる感覚のまま、運動能力を高め、勉強への集中モードも作れる」のがトランポリン運動の最大の魅力です。

【グラフ解説】
- トランポリン条件のみ、介入後で正答率が有意に向上した。
- 10分間のトランポリン運動によって抑制機能が向上したと考えられる。




## 体操クラブ詳細

✪プリント番号 0 0 0 0

**【体操クラブ名】** 尼崎市版認定地域クラブ 尼崎体操クラブ
**【練習会場】** 日新中学校体育館
**【練習時間】** 19：10～20：10
**【練習日】** 水 曜日
※クラブ年間スケジュールに準ずる
※体験時に「年間スケジュール」をお配りいたしますのでご確認ください
✽クラスコード　定員：H024A　24 名
**【対象学年】** ①年中～中学3年生

無料体験のお申込み ⇩ ⇩ ⇩

---

**【体操クラブ名】** 尼崎体操クラブ
**【練習会場】** 尼崎市立　名和小学校　体育館
**【練習時間】** 18：30～19：25 / 19：25～20：20
**【練習日】** 木 曜日
※クラブ年間スケジュールに準ずる
※体験時に「年間スケジュール」をお配りいたしますのでご確認ください
✽クラスコード　定員：H042A　24 名 / H042B　24 名
**【対象学年】** ①年中～中学3年生

無料体験のお申込み ⇩ ⇩ ⇩

---


発行元・問合せ先
丸益　康介
電話:070-3193-6951
Eメール:kousuke5211@gmail.com
https://www.amagasakishi-chiikiclub.jp/


地域クラブHP　尼崎HP

地域クラブHP：
https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kosodate-kyoiku/school/primary/1039927/index.html

**体操クラブ支援・協力：地域スポーツ振興協会**　info@sports-association.org