

# 逆上がり・鉄棒・運動・体育が苦手な子も 運動が大好きな子も

逆上がりのコツと運動の楽しさを伝えます。

## 逆上がり克服 & 体操教室 体験会



3月4日(月)12:00  
申込開始

日程： 4月1日(月)・2日(火)  
対象・時間： 年少～年長 16:00～17:00  
小学3～6年生 18:00～19:00  
※対象は4月～新年度の学年となります  
参加費： 1日体験 1,500円 / 2日間体験 2,500円  
定員： 各日・各時間共に 5名  
申込： 3月4日(月) 12:00～

リバティの体操教室の先生が、逆上がりを中心とした体操教室の体験会を実施します。  
逆上がり、鉄棒、運動が苦手というお子様から運動が好きだけでもっといろんなことが出来るようになりたいというお子様まで、リバティの体操教室に来てみませんか？

リバティの体操教室は【走る】【跳ぶ】【止まる】【曲がる】【投げる】【つかむ】【蹴る】【バランス】などなど、体を動かす上で大切な【体の使い方】を覚えていく教室です。

「カラダを巧みにあやつる7つのコーディネーション能力」(下図参照)を養う運動を取り入れると共に柔軟性や筋力などのトレーニングも取り入れて総合的な運動能力の向上を目指します。

また、グループで協力したり、7つの約束を通して、協調性を養い、ルールを守れるお子様の成長のお手伝いをしております。

このコーディネーション能力とは動きやパフォーマンスを合理的に効率的に発揮するための能力です。  
コーディネーション能力は以下の7つにまとめられ、これらの能力は一つ一つが単独に機能するのではなく、複数が組み合わさって実施されます。

体操教室ではこの7つの能力を育てる発達させる様々な運動を組み込みながらレッスンを行っています。

### 【定位】

相手やボールなどと自分の位置関係を正確に把握する

### 【変換】

変化に対して素早く動作を切り替える

### 【リズム】

リズムにタイミングをあわせカラダで表現する

### 【反応】

合図に正確に素早く反応する

### 【バランス】

バランスを保つ、姿勢を立て直す

### 【連結】

関節や筋肉の動きをタイミングよく同調させる

### 【識別】

手足や用具を視覚と連携させ精密に操作する