

あたま
遊びが育てる 脳 とからだ

親子で身体を動かそう!



「運動」が苦手な子どもも「遊び」なら楽しい!

「遊び」のなかには「運動」の基本がいっぱい。鉄棒やマットで必要な腕の力、速く走るための身体の使い方も遊びの中から自然と身につけられます。

「運動」+「脳機能トレーニング」

「運動」を「スポーツ」に活かすためには、身体の動きと場面に応じた判断力が必要。脳と身体を使ったライフキネティックトレーニングを取り入れて遊びます。親子でたくさん身体を動かして、運動のコツをつかみましょう!

<監修 日本女子体育大学幼児発達学 森田陽子准教授>



運動の楽しさを体験し、様々な運動遊びや身体活動を通して、子どもたちは小さな「できた!」や、「やればできる」という成功体験を獲得します。この体験で、運動に対して自信を持つようになることを運動有能感といい、運動が好きになるポイントです。

「見て!」とできなかった運動に挑戦する、「出来るようになったよ!」と得意気な姿を見せる、「一緒にやろう!」と手を繋いで運動遊びに取り組む。「やったあ!」「できた!」という自己充実感を、親子でたくさん感じてみましょう!

<プロスポーツ界で注目の脳機能トレーニング>



ライフキネティックとはドイツで生まれた「運動学」「脳科学」「視覚機能」を組み合わせたトレーニング。ただ、複数の動作を組み合わせるのが目的ではなく、その動きによって脳がどのように活動するかという、脳科学と独自の理論を合わせて行うプログラムです。

サッカー界では認知度が高く、日本代表香川選手の所属クラブでも、積極的に取り入れ、効果が認められています。

誰にでもできる楽しいトレーニングで脳全体を活性化させ、脳機能向上と神経の伝達機能強化を促します。

	日にち	時間	申込開始日
第1回	7月22日(土)	8:50~9:50	6月17日(土)11:00~
第2回	8月26日(土)	8:50~9:50	7月1日(土)11:00~
第3回	9月2日(土)	8:50~9:50	7月22日(土)11:00~

場 所 ヴィムスポーツアベニュー 2階スタジオ
対 象 4歳~小学校2年生までの子どもとその保護者
定 員 各回 15組
料 金 各回 1,000円(+税)
申 込 お電話またはフロントにて受付いたします。

申込時もしくは当日までにフロントにて参加費の納入をお願いします。

お問合せ ヴィムスイミングスクール

【住所】 杉並区宮前 2-10-4 【TEL】 03-3335-6644 【mail】 swim@vimsports.net 【URL】 <http://vimsports.net>

