



かけっこS&Cスクール



S & Cとは、ストレングス (Strength) とコンディショニング (Conditioning) の略であり、ストレングスは、(Strength) は筋力、パワー、筋持久力のみならずスピード、バランス、コーディネーション等の筋機能が関わるすべての体力要素に不可欠な能力です。

コンディショニング (Conditioning) は、スポーツパフォーマンスを最大限に高めるために、筋力やパワーを向上させつつ、柔軟性、全身持久力など競技パフォーマンスに関連するすべての要素をトレーニングし、身体的な準備を整えることです。

かけっこS & Cでは、「走る」「跳ぶ」ことを中心に、幼少期から小学生を対象に健康的なからだ作りを目指し、スポーツにおける重要なバランス感覚を養うトレーニングをしています！

また、年に3回体力チェックを行い劣っている部分を強化し、得意分野を伸ばしていきます。

【保護者からの声】

- 運動会で1位になれた！
- かけっこの時間で、いつも集団から離されていたけど、集団についていけるようになった！
- スポーツテストで学年2位になり、全体的に能力が上がりバランスが良くなった！
- ソフトボール投げで、10mから20mまで飛ぶようになった！ 他、多数

■ 概要

開催場所	：南長崎スポーツセンター3F 競技場	
曜日	：毎週火曜日 (月3回)	
対象	：①幼児クラス (3歳 ~ 6歳) ※ 小学生以下対象	※ 小学生以下対象
	：②小学低クラス (7歳 ~ 9歳) ※ 小学低学年対象	※ 小学低学年対象
	：③小学高クラス (10歳 ~ 12歳) ※ 小学高学年対象	※ 小学高学年対象
時間	：①14:30 ~ 15:20 ※ 定員30名	※ 定員30名
	：②15:30 ~ 16:20 ※ 定員30名	※ 定員30名
	：③16:30 ~ 17:20 ※ 定員30名	※ 定員30名
月謝	：1ヶ月/5,000円 ※ 月3回開催 (祝日以外)	※ 月3回開催 (祝日以外)
	1ヶ月/6,000円 (豊島区外にお住まいの方)	
持ち物	：室内シューズ / 飲料水 / 動きやすい服装	
申込	：南長崎スポーツセンター1F受付 03-5988-9270	



講師紹介

市橋 有里 Ari Ichihashi

履歴：

- ・世界選手権セビア大会銀メダリスト
- ・札幌国際ハーフマラソン1位
- ・東京国際女子マラソン2位
- ・シドニーオリンピック出場



★他講師による速く走るためのトレーニングや様々な動きを取り入れたバランス運動も行います。

講師紹介&コーディネーター

齊藤 祐也 Yuya Saito

- ・明治大学卒業
- ・ラグビーセvens日本代表/15人制日本代表
- ・フランスリーグ USコロミエ フロラグビー選手
- ・社会人トップリーグ フロラグビー選手
- ・ラグビー解説者
- 株式会社コーディネーション・アカデミー 代表取締役
- 港区ラグビーフットボール協会 理事 コーチ委員長
- ◆ラグビー新スタートコーチ資格 ◆上級救命技能認定
- ◆公益財団法人日本体育協会公認スポーツリーダー資格



株式会社コーディネーション・アカデミーでは、子ども達が『楽しく』『達成感』を経験し運動能力UPを目指すと共に、基本的な運動で身体のバランス感覚を養い、将来幅広くスポーツの選択肢ができるような内容のカリキュラム提供を目指しています！

<http://www.coordination-academy.co.jp/>