



# かけっこS&Cスクール



かけっこS&Cでは、「走る」ことを基に様々な動きを取り入れ、カラダ全体の育成・強化をしています。また短長距離走に加え、サーキット系トレーニングで動きの運動性を高めています。

運動会シーズン前は、速く走るためのカラダの使い方やスタートダッシュの強化に特化したトレーニングをしています。

幼少期から小学生を対象に様々な動きを取得することが、健康的なカラダ作り、他競技に活かすために重要なコーディネーション能力を養います。

年に3回体力チェックを行い得意分野を伸ばし、苦手分野を克服します。

## 【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、先頭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
	：②小学低クラス（7歳～9歳）	※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
時間	：①14:30～15:20	※定員30名
	：②15:30～16:20	※定員30名
	：③16:30～17:20	※定員30名
月謝	：1ヶ月／5,000円（豊島区内在住）	※月3回開催
	：1ヶ月／6,000円（豊島区外在住）	
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/>