



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連動性を高め有酸素、無酸素運動を取り入れています。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 |
| | ：② 小学低クラス（7歳～9歳） | ※ 小学低学年 |
| | ：③ 小学高クラス（10歳～12歳） | ※ 小学高学年 |
| 時間 | ：① 14:30～15:20 | ※ 定員30名 |
| | ：② 15:30～16:20 | ※ 定員40名 |
| | ：③ 16:30～17:20 | ※ 定員40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） | |
| 入会金 | ：2,500円 ※CaオリジナルTシャツプレゼント | |
| 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

- ・世界選手権セビア大会銀メダリスト
- ・シドニーオリンピック出場



■菅野 優太 Yuta Kanno

- ・1999年 日本ジュニア 200m:1位
- ・2003年 100m日本ランキング2位
- ☆100m:10秒22 200m:20秒89

■医療サポート

株式会社 爽健グローバル 笑顔道整骨院グループ

講師紹介&コーディネーター

齊藤 祐也 Yuya Saito

- ・明治大学卒業
- ・ラグビーセブンス日本代表/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/>