

体操教室のメリット

◆成長促進・運動機能の向上・体力の向上・肥満防止

◆「走る、跳ぶ、回る、支える」などのいろいろな運動をバランスよく行う為、将来様々なスポーツに適した身体を作る事ができる。

◆柔軟でしなやかな身体を作る事により怪我をしにくくなる。

◆神経系統（視覚などから身体に指令がいく身体の機能）のほぼ 90%は幼児期に完成されるといわれています。そのため、幼児期のできるだけ早い期間に体操を行う事によって運動神経・運動能力の基盤を作ることができます。

名張体操教室のメリット

◆各クラスには定員を設定しております。少人数でレッスンをを行うので、技術習得の為の運動量を確保する事ができます。

◆1時間のレッスンで3種目を練習します（マット運動、跳箱、鉄棒）。その為、子どもの集中力が切れる事なく練習を行う事ができます。

◆セールストーク例◆

近年、転んだ際にとっさに手をつけずに顔にキズを作る子どもが増えてきています。これは赤ちゃんの時に「ハイハイ」をさせなかった為が多くの原因と言われています。

ハイハイは赤ちゃんにとって四肢、特に手・腕の強化に必要なのです。

ハイハイを十分にした赤ちゃんは腕が鍛えてられている、手を使う事に長けているので、将来転んだ時に顔や頭にキズをつけないようにガードできるのです。その為、歩行器などですぐに立たしてしまうと幼児期の大事な成長を妨げてしまう事になってしまうと言われています。

体操教室では幼児期の成長に大切な運動、

「走る、跳ぶ、回る、支える」などのいろいろな運動をバランスよく行う為、将来様々なスポーツに適した身体を作ることができます。

その為、幼児期のできるだけ早い時期に体操を始められる事をお勧めします。

・ゴールデンエイジの今の年齢の内に「走る・飛ぶ・回る」の運動をたくさんすることでお子様の運動能力をのばしてみませんか？

・本気の器械体操というより、友達と一緒に運動して協調性を高めたり、動く事を好きになってもらったり、お母さんと離れてがんばってみたりと初めての習い事としてやってみてはどうですか？

レッスンの流れ◆

集合



挨拶



出席確認



準備体操



級に分かれて練習開始



1 種目練習スタート (跳箱・鉄棒・マットの内1種)



休憩 (約2, 3分)



2 種目練習スタート (跳箱・鉄棒・マットの内1種)



休憩 (約2, 3分)



3 種目練習スタート (跳箱・鉄棒・マットの内1種)



集合



挨拶



解散