



# 鯖江体操スクール 受講クラス紹介



## 親子クラス (1歳～未就学児)

よちよち歩きからかけっこ大好きな元気なお子さんまでが対象。親子二人で互いにスキンシップをとりながら遊具を使っての遊びの中で、体を動かすことの楽しさを感じて、いろいろな体の動きを経験できるクラスです。



## 幼児クラス (年少～年長)

ゴールデンエイジと呼ばれるこの時期にボールやろく木、縄跳びなどの遊具を使ったり、マット、跳び箱、鉄棒などの器械器具を使ったりしながら活動し、基礎体力の向上や機敏な運動神経を養うことを目的にしたクラスです。運動面だけでなく、挨拶や順番をしっかりと守るなどの協調性や社会性などの指導を行います。



## 普及クラス (小学1年生～小学6年生)

身体的にも精神的にも大きく成長するこの時期に、学校体育で取り扱っている器具はもちろん、安全な補助器具を使いながら器械運動(マット、跳び箱、鉄棒)の技の習得を目指します。同時に様々なスポーツに必要な体の柔軟性や巧緻性を高める運動にも取り組みます。



## 上級クラス (小学生～指導者の推薦、選抜による)

学校体育で取り組む器械運動の技能だけでなく、体操競技の専門的な技能の習得を目指したクラスです。トランポリンなども使いながら、楽しんで体操に取り組み、“バク転”や“大車輪”に挑戦できるような身体能力の向上も目指します。



## 育成クラス (小学生…指導者の推薦、選抜による)

体操競技専門の器械・器具を使用し、男子6種目(ゆか、あん馬、吊り輪、跳馬、平行棒、鉄棒)女子4種目(跳馬、段違い平行棒、平均台、ゆか)の技の習得を目的とし、各種ジュニア大会への出場を目指して姿勢づくりやトレーニングを行います。礼儀はもちろん、目標に向かって困難なことがあっても自分で克服しようとする態度の育成にも取り組みます。



## 選手クラス (小学生以上…育成クラスより選抜)

全日本ジュニア規定演技の習得を目指し、さらに高度な技の習得に取り組みます。各種競技会で上位入賞を目指し、将来のオリンピック選手を目指してもらいたいクラスです。また、トレーニングを通して自己理解を深め、自立した選手の育成にも取り組みます。



## トランポリンクラス (小学4年生～中学1年生)

トランポリンを使用し、空中感覚・バランス感覚、体幹力を養います。トランポリンは、平成31年より国体の正式種目として開催される予定です。楽しく練習に取り組み、国体にむけての選手育成も行います。



[TOPへ戻る](#)