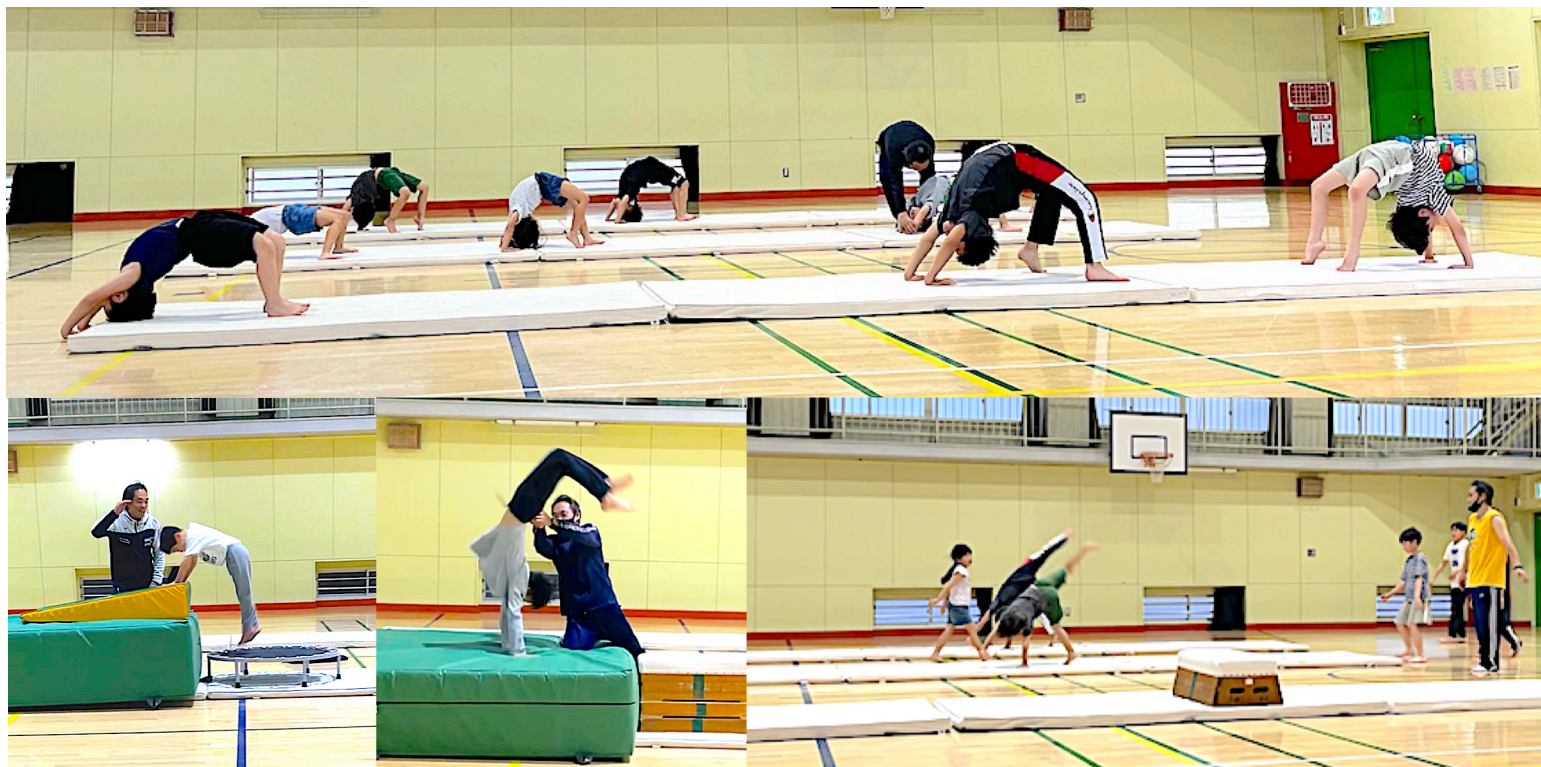


金メダリストを育てたコーチが教える体操教室

# 大和ジュニア体操クラブ



「大和ジュニア体操クラブ」とは…

- 年長～小学生を主な対象とした体操教室です※
- 体の動かし方～体操技術が学べます
- 主に週末や平日の夕方以降に開催しています
- 月謝制ではないので、無理なく続けられます

※中学生以上の受講希望は直接お問い合わせください。

## 参加児童 保護者の声

年長、小1女子・小4男子の母

できる技が増えると成長を実感します。子ども自身にとっても励みになるようで、一生懸命努力しようとする姿勢が見られ嬉しい限りです。マット体操以外にも縄跳びなども練習するので、学校生活でも役立ちそうでありがたいです。

小1男子の母

気軽に参加できて、子供も毎回お友達に会えるのを楽しみにしています。「楽しくやる」と「ふざける」の違いもしっかりと教えていただけて、子供同士でも切磋琢磨し、回を重ねるごとに上達して成長している姿を見られるのが嬉しいです。

小6男子の父

いつも楽しく練習に参加しています。体操の基本から応用まで様々な練習を教えて頂き、毎回楽しみにしています。

まずは体験から！ 詳細は裏面へ→

# 大和ジュニア体操クラブ

対象年齢：年長さん～小学生（年中さん以下、中高生・一般も相談可）

練習場所：大和東小・深見小・ベテルギウス、スポーツセンターほか

主な練習日時：第2、第4日曜日(17:00-19:00) 大和東

第1、第3日曜日(18:00-20:00) 深見小

参加費：1回1,000円/人 (兄弟割引あり)



ご不明点・ご質問はいつでもお気軽に「大和ジュニア体操クラブ」公式LINEよりご連絡ください↑

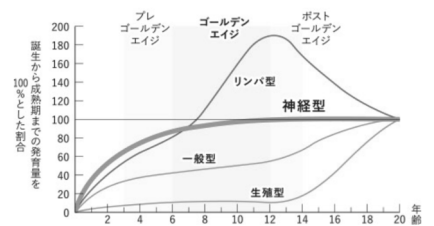
## 運動能力は育てられる！他のスポーツの基礎作りにも体操は◎

### 6歳～12歳の運動経験が重要！黄金の成長期「ゴールデンエイジ」

子どもの頃のある時期の運動量・運動習慣で人の運動能力が決まると言われています。その時期を「ゴールデンエイジ」と呼び、個人差はありますが6歳から12歳頃までの期間を指します。

この時期にさまざまな運動を経験し、神経を刺激することで、運動能力を向上させることができます。また様々なスポーツに応用できる基礎的な運動能力をバランスよく鍛えることが重要です。

スキヤモンの発育・発達曲線



出典：SCAMMON R. E. (1930) The measurement of the body in childhood.

### 体操で自分の身体をコントロールする能力を身につけよう！

体を操ると書いて「体操」と書くことからわかるように、体操は身体の動かし方を学ぶのに最適です。体幹を鍛えたり、ケガをしにくい身体を作ることができます。

## 指導者



### 関 健寿 (せき けんじ)

金メダルマスターコーチ  
金メダリスト養成塾 塾長  
精神保健学保健体育講師  
メンタルトレーナー  
パーソナルトレーナー  
体育家庭教師  
作家

ひとり一人の特性や段階に合わせ、持っている可能性を最大限に引き出すことを意識し、「できない」で終わりにせず「どうすればできるか？」という姿勢を大事にしたいと考えています。

また、体操技術の向上だけでなく挨拶や礼儀、ルールを守るといった社会性も、チームの仲間との練習を通して育てていければと考えています。たくさんの皆様のご参加をお待ちしております！

経歴：群馬県前橋市出身、中学校では器械体操部、高校で男子新体操を始める。高校2年生で天皇杯優勝。国士舘大学体育学部に進学後、大学1年で全日本新体操選手権大会種目別クラブで優勝デビュー。大学4年で全日本学生新体操選手権大会で全種目優勝。全日本新体操選手権大会で個人総合優勝（財）日本体操協会コーチ資格創設にかかわる。卒業後、日本オリンピック委員会体操コーチングスタッフを歴任。2015年「金メダリストを育てたコーチが教える夢のかなえ方」を出版。現在は私立高校の体育教諭を主業とし、選手育成に力を注ぐ。