



社会人アメリカンフットボールチーム

GOLD'S GYM

オービックシーガールズ 子ども向けスポーツ教室

2017年4月
リトルクラス新規開校!!

〈STEP-UP〉

ゴールデンエイジ(9歳~12歳)・プレゴールデンエイジ(4~8歳)向け、運動能力をグングン高めることを目的としたスポーツ教室です。
特定の競技ではなく、どんな競技にも活かせる基礎の運動能力を身につけるための教室です。
オービックシーガールズが行っているトレーニングメソッドとコーディネーション運動のメソッドを取り入れたSTEP-UP独自のメニューを行います。

POINT

- ① 運動能力を高めるといわれる「7つの能力」を高めていきます
※コーディネーショントレーニング(裏面で説明しています)
- ② 4~12歳は運動神経グングンUP期。今が大切です!!
- ③ どんな競技(スポーツ)でも活かせる基礎の運動能力が身につきます
- ④ オービックシーガールズのコーチ、トレーナーが指導します



《 レッスン無料体験 申込み受付中 》

【日時】2017年3月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)

① 16:00~16:50 (リトル: 年中~小1年) ※新規開校 ② 17:00~17:50 (キッズ: 年長~小2年)
③ 18:00~18:50 (ジュニア: 小3年~小5年)

【お申込み/お問合せ】TEL: 047-455-0022 (ゴールドジム津田沼千葉店)

※体験希望日とクラス・お名前・性別・学年・連絡先をお伝えください。
※申込み状況によりキャンセル待ちになることもございます。ご了承ください。

教室概要

- 日程/対象
毎週金曜日 ① 16:00~16:50 (リトルクラス: 年中~小1年) ※定員12名*新規募集中
② 17:00~17:50 (キッズクラス: 年長~小2年) ※定員14名*残3名
③ 18:00~18:50 (ジュニアクラス: 小3年~小5年) ※定員10名*残5名

- 場所
ゴールドジム 津田沼千葉 (習志野市津田沼5-12-4)
※京成津田沼駅前ビル(習志野市役所飯庁舎と同じビル)のB1Fです。

- 料金
入会金 5,000円(税別)
月謝 7,000円(税別)

- お申込み・お問合せ先
TEL: 047-455-0022 (ゴールドジム津田沼千葉店)

《教室運営団体》一般社団法人オービックシーガールズ習志野スポーツクラブ 担当/渡辺



なぜ4歳~12歳が大切な時期なのか?

引用「フーケンの発達神経学」(東京)

運動能力を左右する神経系統(下図神経型)は生まれてから5歳頃までに80%の成長を遂げ、12歳でほぼ100%になります。子どもの運動能力を高くするにはこの4~12歳の時期が特に大切です。

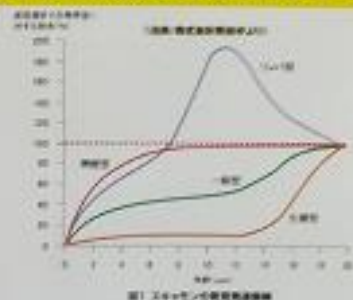
「プレゴールデンエイジ」「ゴールデンエイジ」期に効果的な運動を!!

「プレゴールデンエイジ」4歳~8歳頃

神経系が着しく発達する時期。集中力がないように見えますが、実は高い集中力を持ち、様々なものに興味を持ち常に刺激を求めています。ゴールデンエイジへの礎を作る非常に重要な期間です。

「ゴールデンエイジ」9歳~12歳頃

神経系統の発達が完成に近づく時期、そして一生に一度だけ訪れる新しい運動を何度か見ただけですぐにできてしまう「即座の習得」ができる時期。
この即座の習得はそれまでのいかに多くの運動経験や神経回路が発達しているかで変わってきます。
プレゴールデンエイジ期の経験が大切になってきます。



コーディネーショントレーニング=「運動能力・学力・コミュニケーション力」向上効果

コーディネーショントレーニングとは、旧東ドイツで生まれたトレーニング方法で、下記「7つの能力」を鍛えて運動能力を高めるトレーニングメソッドです。

「リズム」「バランス」「変換」「反応」「連結」「定位」「識別」

このトレーニングを続けることで、さまざまな状況を五感(目や耳など)で捉え、脳で判断し、神経を伝って具体的に筋肉(体)を動かすといった一連の過程をスムーズかつ速く行う能力が高まります。神経回路が発達すると運動能力だけでなく学力やコミュニケーション能力の向上にも効果的です。



レッスン内容

ラダー(ステップ&リズム)、平均台(バランス)、ボール(空間把握・動体視力)、雑巾トレ(股関節/全身運動)、手押し車・逆立ち(体幹/全身運動)、STEP-UP鬼ごっこ(方向転換/スタート/反応)、etc...
自重やいろいろな道具を使ってレッスンを行ないます。

コーチ紹介

栗田 謙人 コーチ



所属 栗田 謙人 23歳
東京リトル・ブルー・フットボールクラブ
東京オービックシーガールズ アシスタント
トレーナー
プロ野球選手 千葉ロッテマリーンズ(2014~)
東アーツ・スタジオ(フットボール)2014~
キッズスポーツ塾(フットボール)フットボール
「世界トレーニング・マスター」
資格/指導員

渡辺 雄一 コーチ



所属 渡辺 雄一 41歳 2年次
アメリカンフットボール協会
「オービックシーガールズ」指導員
これまで6回のワールドカップ
1997年、2001年、日本代表として
世界選手権に出場
同時に小学4年生からキッズキャンプ
を行い、年間4,000名を超える子ども
たちと触れ合う

小池 賢一 コーチ



所属 小池 賢一 30歳
千葉県習志野市出身 習志野
トライアスロン選手
トライアスロン日本代表として海外
レースに参加
また習志野市立プロトリアスリート
として選手活動と習志野小学校での
教員と習志野市立小学校での
コーチと習志野市立中学校での
ランニングクラブ(Sheriff) 指導員

オービックシーガールズ紹介



習志野市をホームタウンに活動する社会人アメリカンフットボールチーム。
これまでに7度の日本一に輝く(史上最多)。また2010年~2014年には史上初の4連覇を達成。
2013年、「習志野市民栄誉賞」を受賞。

《運営団体》一般社団法人オービックシーガールズ習志野スポーツクラブ

〒275-0024 千葉県習志野市西浜3-6-3 TEL:047-454-7571