

# オールサムズ

# カメのトレーニング

# キッズ能力開発プログラム

# ビーチスポーツパーク

皆さんは知っていますか？年代別に効果が高いトレーニングが違うことを。  
今活躍しているプロスポーツ選手の多くは幼少期に裸足で行う  
スポーツをやっていたなど、裸足にまつわるエピソードが多いのです！

## カメのトレーニングってなに!?

カ は 体 の カ  
メ は 目 の メ  
の は 脳 の の

体・目・脳みそ、この3つを向上させ、なおかつ年代に  
沿ったトレーニングを組み合わせたプログラムです。

日程：第3回9月8日(日)、第4回9月15日(日)

会場：オールサムズビーチスポーツパーク

時間・対象：

9:00～10:00 3歳から6歳まで(親子で参加)

10:10～11:10 小学校高学年(4～6年生)

13:10～14:10 小学校低学年(1～4年生)

参加費：3歳から6歳は親子で1,000円

小学生は500円

申込方法：サービスエースまたは

お電話 047-406-6665

服装：動ける格好(サンダルがあると便利です)

持ち物：飲み物、タオル、帽子

## 今子供に何をやらせるべきなのか？

＊ ＊ 3～8 歳ごろ ＊ ＊

集中力がなく落ち着きに欠けているというイメージがありますが、実は興味が激しく移り変わり違うものに集中しているとも言えます。

この時期に色々な分野の多彩で基礎的な神経系統を発達させることが大切になってきます。

この頃が一番のトレーニングは、とにかく身体を使って遊ばせること。それも分野を絞らずに、いろんなスポーツを取り入れるなどして楽しく集中させるということです。

多面的な事をやらせたほうが、将来専門的なスポーツをやるにしても飲み込みが早くなります。

この時期に身体を使ってバランス能力などを高めるのが良いと言えます。

### 「この時期のトレーニング内容」

この年代はバランス系のトレーニングに加え親子の触れ合いも大切に考えています。

この時期にしっかり話すコミュニケーションだけでなく、触るコミュニケーションをすることにより、心の豊かさも向上させていきます。

＊ ＊ 9～12 歳ごろ ＊ ＊

この時期をゴールデンエイジといいます。この頃に身につけた体の使い方というのは、後になってもずっと忘れることはありません。

何年かぶりに自転車に乗っても、練習なんかしなくても簡単に乗ることができます。

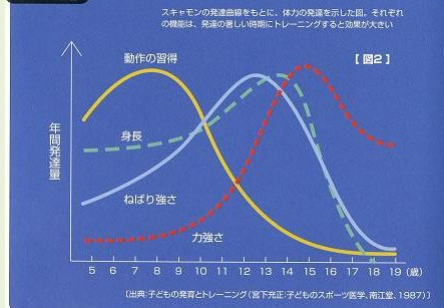
これもゴールデンエイジ時代に身につけた、バランス感覚であるからです。

### 「この時期のトレーニング内容」

この年代はゴールデンエイジということもあり体の使い方を中心にトレーニングをしていきます。

早いうちからちょっと難しい動作を行うことにより挑戦するという気持ちと達成するという事実を学習していきます。

## 体力の発達



これはスキヤモンの発達曲線をもとに体力の発達を示した図です。

住所：千葉県船橋市旭町4-169

TEL: 047-406-6665

FAX: 047-406-6667

HP <http://allthumbsbsp.com>

facebook <http://www.facebook.com/AllthumbsBSP>

e-mail [info@allthumbsbsp.com](mailto:info@allthumbsbsp.com)