

参加者
募集中!

楽しく遊びながら運動能力アップ!

小学生スポーツ教室

毎週土曜日 16:30 ~ 17:50

定 員：各クラス 20 名 ※事前予約が必要になります。

◆内 容◆ 運動能力向上のトレーニング
いろんな運動とスポーツを行っていきます。

1 回 500 円

年間登録料 1,000 円

お申し込み、お問い合わせはフットサル羽島まで

FUTSAL HASHIMA

フットサル 羽島

〒501-6293 岐阜県羽島市福寿町間島1518
(岐阜羽島コスモ スポーツプラザ内)

TEL.058-394-4010

営業 平 日 / 10:00~23:00
時間 土日祝 / 9:00~23:00

いろんなスポーツの基礎となるトレーニングや頭の体操など
遊びの中から運動能力を高めましょう!

運動神経とは?

ここでいう運動神経とは、目や耳など感覚器から入ってきた情報を脳が上手に処理して、からだの各部に的確な指令をだす神経回路のことです。

近年、この運動神経を「コーディネーション能力」と呼ぶことが多くなってきました。

7つの運動能力アップ

リズム能力	リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ
バランス能力	バランスを保ち、崩れた態勢を立て直す
変換能力	状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える
反応能力	合図に素早く反応して、適切に対応する
連結能力	身体全体をスムーズに動かす
定位能力	動いているものと自分の位置関係を把握する
識別能力	道具やスポーツ用具などを上手に操作する