



## 今注目の“身体を巧みに操る”能力を育む

幼少期に発達する能力のなかで今注目されているのが、子どもの運動神経の発達に影響するという「コーディネーション能力」。これは、身体を巧みに操るための能力のことで、「タイミングを上手くつかむ」「崩れた態勢を立て直す」「状況に合わせて素早く動きを切り替える」「素早く反応して適切に動く」「全身をスムーズに動かす」「動いているものの位置関係を把握する」「道具などを上手に操作する」といった複数の運動能力から成るもの。さまざまな動き方をすることで養われるため、特定の運動だけでなく、多彩な運動を経験することが大切なのだとか。

同クラブではこの能力に着目し、スイミング・

体育・ダンスから2つ選択可能で、割安なミックスコース(週2回)を新設。週3回のトリプルコースはもっとお得で、「スイミング週2+体育orダンスを週1回」または「各種目を週1回ずつ」などの選択もOK!

また、同クラブでは子どもの運動能力を引き出すとともに、心身の健康を総合的にサポート。礼儀作法やマナーなど社会性の習得、イベントやサークル活動といった集団行動を通しての自主性、積極性の醸成など、豊かな人間性を育てられる。その他、フットサル・テニススクール受講の場合「複数受講540円割」適用OK。スクールパスも運行中で便利!



複数の種目を習うメリットは、「友だちが増える」「多様なスポーツを体験できて、楽しさがアップする」など、コーディネーション能力の向上以外にも多数!

### Menu

- スイミング/体育/ダンス ..... 月会費 各7,020円
- ミックスコース(上記から2種目) ..... 月会費 10,530円
- トリプルコース(上記から3種目orスイミング週2+1種目) ..... 月会費 14,040円

### 特典 「シティライフを見た」で

- キッズスクールの体験が**無料!**
- ※1人1種目1回限定。※既存スクール生も他種目体験OK。(6月末まで)

### ザバススポーツクラブ デルタ店

高槻市朝日町1-5  
受/平日10時~23時  
土 10時~22時  
日祝10時~19時  
水曜日定休 ※スクールは実施。  
☎072-684-1817



1. 水泳の場合、「水中で身体を操る」「四泳法の技術を学ぶ」ことで動きの切り替えなど複数の能力が身につく。
2. 鉄棒・跳び箱・マット運動で身体を動かし、汗をかく楽しさを体験!多様なスポーツの土台となる能力も養える。
3. ダンスでは多彩なジャンルのダンスに通じる基本ステップを習得。音楽にのり自在に身体を動かし、リズム感や柔軟性がアップ!



## 運動の基礎が育まれる体操

スポーツの基礎となる筋力、調整力、柔軟性が自然と身につく体操。走る、跳ぶ、投げるといった運動能力がともに向上する理想的な習い事だ。地元の子どもが多く通う地域密着型の「茨木スポーツクラブ」では、年代ごとに分けたプログラムがあり、子どもの発育をサポート。初心者だけではなく、本格的な競技指導を得意としている先生がいるため、高レベルの実績を残す子どもも多く在籍しているという。無料の1日体験会が随時実施されるので、参加してみては。



ホームページはコチラ!

### Menu

- 1日無料体験会を実施中!
- まずは、どんな教室の雰囲気なのかを知りたいという方におすすめ。日程は随時。お申込み・詳細は電話番号または、ホームページより。
- 1ヶ月体験会(有料)も随時受付中。

### 特典

この記事持参で  
入会金3,000円→**2,000円に!**  
(6月末まで)

### 茨木スポーツクラブ

茨木市平田2-17-15  
近鉄バス「平田1丁目」バス停から徒歩3分  
阪急バス「二階堂」バス停から徒歩4分  
受/水・金10時~18時  
月・火・木・土14時~18時  
P有り(5台)

☎072-652-2255  
<http://ibarakisports.jp/>



## 5月スイミング体験レッスン開催

「泳力にあったきめ細かな指導で苦手を克服できた!」と保護者からお墨付きのスクールでお得な体験会を実施!ベビークラスは水に慣れるだけでなく生活リズムの改善にも効果的で、ママのリフレッシュにもなって親子で楽しめる。



### プールレッスン体験会

- <キッズクラス> 料金:500円(税込)
- 体験者のみの特別クラス 5/12(日)11時~12時  
対象:3歳~小学生 定員:20名
- 通常レッスンの体験参加 5/3(金祝)~5/21(火)
- Aコース(2歳半~5歳)13時45分~15時(水・土のみ)
- Bコース(2歳半~7歳)14時45分~16時(水・土は4才~)
- Cコース(6歳~小学生)15時45分~17時
- Dコース(小学生)16時45分~18時  
定員:各日3名  
※上記以外の日は1,080円(税込)で体験会を実施。
- <ベビークラス> 5/4(土祝)~5/25(土) 料金:無料  
対象6ヶ月~2歳半のおさまと保護者  
5月の水・土13時~13時40分  
※どのクラスも体験はおひとり様1回限り

### 特典

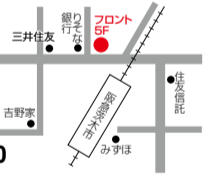
- 体験から1週間以内の入会手続きで
- 入会事務手数料2,500円→**無料**
- 指定水着・キャップ**25%OFF**
- 体験日当日お手続きの方は**50%OFF**(予約不可)

### その他体験会 料金:500円(税込)

- <体育スクール> 毎週火曜  
(マット運動、跳び箱、逆上がり)
- <キッズダンススクール> 毎週土曜  
※日、時、対象年齢はお問い合わせください。

### KTVフィットネスクラブ プレスコ茨木

茨木市永代町6-2  
スポーツプラザ茨木4.5-6F  
営/平日9時半~23時  
土曜~21時、日祝~19時  
木曜休館  
P優待3時間200円  
☎072-620-7800  
<http://www.ktvj.jp/>



## 運動会で自信を持とう 「かけっこ」で「できた」を実感する

「かけっこ」を中心に球技や水泳、鉄棒など、「体育の家庭教師」がそれぞれの運動のポイントやコツを教えてくれる『トータルスポーツ』。全国大会入賞者などレベルの高いスタッフが少数で教えてくれるため、「いつもかけっこでビリだった子が一番になれた!」「逆上がりができるようになった」など成長が著しいという。「かけっこ教室」では腕の振り方や走る姿勢などポイントでみるみる効果が実感できる方法を教えてくれ、「キッズ陸上クラブチーム」では運動能力はもちろん、集中力や体感も養い、どんなスポーツでも応用できる能力が身につくという。練習内容の良さから遠方から通う子も多い。

~ 代表の岡田さんより ~  
子どもの時に「目標」に対して「成功した」という体験は大人になっても残る「いい思い出」とともにとても素晴らしい糧となります。6歳から9歳までは何かに偏らず様々な身体の動かし方を行い自体重を扱える(コントロール)ようになっておいた方が良いのと、10歳から12歳は動き(感覚)の習得のピークで、吸収が一番しやすい時期になりますので、それを踏まえたメニューで笑顔づくりを基本に子ども達に自信を持たせ、土台作りを行っております。



1.「手の振り方はきゅうりをすばやくトントンと切るように」など具体的で子どもたちも分かりやすい。 2. 歩幅を広くするための黄色いラダーを置いての練習。歩幅が広がることでタイムが速くなる。

<魅力的な様々なコースあり>

### ①単発かけっこ教室

大阪府内の公園で週末「かけっこ教室」を開催  
対象:5歳~小6  
内容:早く走るためのポイントやコツ、腕の振り方や走る姿勢など  
日程:4/28(日)服部緑地公園 9時半~10時半、  
4/29(月・祝)万博公園 10時~11時  
5月のスケジュールはHPにて。  
料金:2,500円

### ②個別スポーツ療育(出張レッスン)

内容:子どものレベルに応じて、体のバランスや筋力、集中力、コミュニケーション力、判断力、柔軟性、疲れにくく事故軽減などを目的にラダーやマークコーンを使ったり、ヨガやバランストレーニングといったレッスン  
料金:マンツーマン1回 6,500円~  
グループレッスン(2名の場合1人あたり)4,300円~  
※他にも出張レッスン、日時指定レッスンなどあり詳細はHPへ

### ③キッズ陸上クラブチーム

対象:小1~小6 場所:茨木市内にて開催  
内容:トップアスリートがコーチとなり、陸上競技を中心に球技や縄跳びなど、さまざまな種目を取り入れ、体の使い方やバランス感覚・俊敏性・集中力などを高めるためのトレーニングをおこなう。1年を通して各種大会に登録可。  
日程:毎週土曜午前(月4回)  
料金:月謝4,000円

### かけっこ教室・体育家庭教師の トータルスポーツ Total Sports

☎0120-37-8464 ※レッスンは事前予約  
トータルスポーツ | 検索