

## ブログ

HOME / ブログ / Radio Exercise

2022年1月11日

ブログ

## Radio Exercise

福岡市早良区百道浜にあるコーナースインターナショナルスクールです。

コーナースでは知識だけでなく、身体能力も向上する独自の運動教育メソッドによる体操教室を行っており、さらに毎日の準備体操として、オールイングリッシュのラジオ体操を行っています。

1日を全身運動でスタートすると脳や中枢神経の働きをよくなり、集中力向上に大いに役立ちますので、Morning Assembly (朝礼) の習慣としています。

最初は体が固く、体操に抵抗があったお子様も、諦めずに取り組み続けることにより、少しずつ柔軟になってきました。

体を支える能力、瞬間的に力を出す能力、姿勢の保持は、体幹が基本となります。

ラジオ体操には基本的な動きがほとんど入っているため、準備運動による怪我防止にも効果が認められており、今後も子どもたちの姿勢がどのように整っていくのか楽しみです(^^)

「ゼロからスタート、スラスラ話せるまでに!」のコーナースでは、幼少期の適切な運動で能力をより高く伸ばし、脳の発達がIQの向上となるように習慣化を心掛けています。





