

ブログ

[🏠 HOME](#) / [ブログ](#) / [Long Course P.E](#)

2022年2月28日

ブログ

Long Course P.E

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。

アメリカの大学の研究で、体力測定と学力テストの相関関係の報告があるように、運動神経は幼少期の脳の発達に大きく影響します。

しかし、人間に必要な基本運動は、素人が指導することで間違ったフォームが癖になってしまうリスクがありますので、コーナースでは、専門家による体育指導を行っています。

今まで、ロングコースでは、大学で体育指導をしている専門家「あおぞら体育教室」様をお招きしていましたが、今回からはショートコースにも導入することでパワーアップさせて、幼少期に身に付けるべき運動神経を伸ばす効果的なノウハウを提供しています。

今回は、小学校の授業でも行う開脚の連続動作、ジャンピングジャックでマットの端から端まで進み、次にバックジャンピングジャックで同様にマットの端から端まで進む運動を繰り返しました。

さらに、マットをまたいでクラブステップで体幹を鍛え、最後にハードルをジャンプで超えていきました。

瞬発力、タイミング、体重移動、体幹等、意識する点が多くあり、おかげ様で正しい運動スキルが身に付き、姿勢、バランスが目に見えてよくなったと、保護者様よりご好評をいただいております。

「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、五感を刺激し、学力、運動神経の基礎となる神経回路を育むことで、真のエリート教育を行っています。



















