

## ブログ

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

2022年3月14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。

コーナースでは、効率的な運動効果を徹底研究！

運動能力は発達を支え、知力を伸ばす極めて重要となり、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。

そこでコーナースでは、大学で体育指導をしている専門家「あおぞら体育教室」様からのご指導回数を3月からShort courseにも増やして、運動神経を伸ばす効果的なノウハウを提供していきます。

今回は、小学校中学年までに習得すると言われる横跳び越しを行いました。

跳躍、さらに着地するまでの正しいフォームについて、両足踏み切りの感覚を習得できるまで丁寧に指導いただいています。

次に開脚の技術を習得のコツについて、膝の伸ばし方や開き方、体幹を鍛えるための姿勢や日常生活では習得できない動きを習っています。

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。

















