



HOSの体操教室が選ばれる理由

1 学校カリキュラムに対応

小学校学習指導要領にある器械体操の項目を調査し、各学年のカリキュラムに対応しております。跳び箱、マット、鉄棒の全てを盛り込んだ指導で、総合的なレベルアップを目指します。

2 少人数での指導形態

各クラスには定員を設定しており、お子様の確実な技術習得のため少人数制を採用しております。お子様一人一人の運動量も豊富となり、充実したレッスン内容が確保できます。



3 専門コーチが指導

スタッフはいずれも高い専門性を持ったコーチ陣です。お子様それぞれの性格を見極めながら、技術指導はもちろん、やる気を引き出せる指導をいたします。

体操がもたらす運動効果

体操教室では、「走る・跳ぶ・回転する・バランスをとる・支える」など、他のスポーツにも活かせる体力要素の基礎を養うことができます。

近年、「よく転ぶ」「つまづいた際に地面に手をつけられず顔から転んでしまう」「鉄棒が怖い」「マットや鉄棒の前回り、後ろ回りができない」など平衡感覚・逆さ感覚を鍛えていない為、できない子どもが増えています。

人の運動神経は12歳までに決まるといわれています。
言い換えれば、

12歳までに運動神経を高める運動をしておかないと、大人になってから鍛えるのは難しいという事です。

吸収の良い、プレゴールデンエイジ(5～8才)・ゴールデンエイジ(9～12才)の時期に体操を通して「走る・飛ぶ・回転する・バランスをとる・支える」の運動を経験しておく事をお勧めいたします。

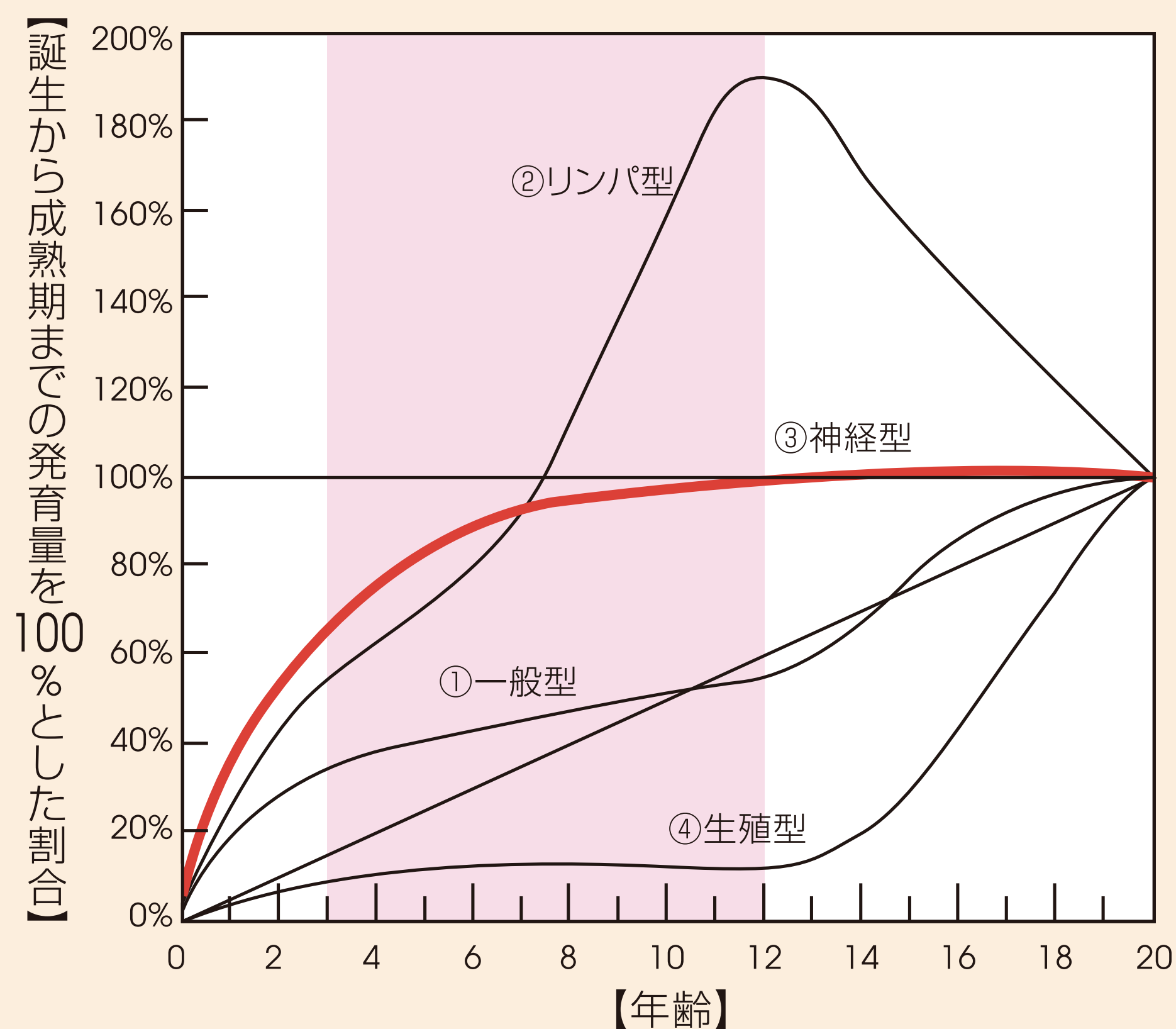
礼儀・団体行動を学ぶ

「大きな声であいさつをする・順番を守る・目標を持って練習をする。集中して技に取り組む」HOS体操教室では心身に渡ってお子様の成長をサポートします。

習い事(運動)をするにあたっての ちょっと豆知識

スキャモンの発育・発達曲線

このグラフは大人になるまでの発育発達成長をグラフで表したものです。



- ① 一般型 身長、体重、肝臓や腎臓のことを指します
- ② リンパ型 リンパ節などのリンパ組織や免疫力を向上させる扁桃など
- ③ 神経型 「運動神経」「手先」などの器用さやリズム感など
- ④ 生殖型 男児の陰茎・睾丸や女児の卵巣・子宮など

スキャモンの発育発達曲線を参照すると、運動神経を司る神経系は、生まれてから12歳頃までに、急激に成長していることがわかります。

この時期は、動きを頭で理解させ体に伝えるのではなく、見たまま感じたままのイメージに従って**体全体で技術を吸収していく特別な時期で、この時期をゴールデンエイジ**と呼びます。

一生に一度の機会なので水泳や体操といった全身運動をこの年にしっかりと行い、素晴らしい発育発達をして頂きたいと思えます。

