

スタートライン新聞

今年も残り一ヶ月!

クリスマスプレゼントは、何を願いますか?あと一ヶ月で今年も終わろうとしております。

10月31日に年少〜5年生で高尾山ハイキングに行ってきた。風が冷たく、少し肌寒い日でした。最初は元気がいっぱいでしたが、徐々に疲れが出てきたのか、次第におしゃべりも少なくなり、顔にも疲れた表情が漂ってきました。そんな中でもみんな助け合いながら、もくもくと歩き、無事山頂に到着。お弁当を食べながら達成感に満ちた笑顔と頂上から見た眺めは、子どもたちの心に最高の思い出として残りました。

11月8日は、シチズンプラザ高田馬場アイスクリーム場で、現役時代フィギュアスケートでトップレベルであった福井先生の指導のもと、アイススケート教室を行いました。午前中はスケートについての注意点、靴の履き方、大切なポイント

を勉強しました。段階を追って、陸上でのトレーニングに移り、バランスや敏捷性のトレーニング、今回の目標であるスパイラル片足で足を上げて滑る。を2人組で足を支えて練習しました。その様子はまるでペアスケートイングのようでした。昼食後いよいよリンクに!最初は慣れない氷の上で壁にしがみついていた子どもたちも、みるみるうちに滑るようになりましたが、先生と手をつないで少しずつ滑る感覚を身につけ、最後は一人で滑っていました。片足でスムーズに滑れるように一生懸命バランスを取り、目標のスパイラルで滑れるようになった子もいました。



体育指導のスタートラインでは冬シーズン限定のスキー教室もスタートしました。たくさんのお参加、お待ちしております。皆様、良いお年を!

「スポーツメンタルトレーニング」とは?

「もっとうまくってほしい」という思いから、心が折れるような言葉がけやネガティブな発言を子どもにしていますか。「自分からやりたい!」ではなく、「親にやらされてる」と感じている子は、レッスンの様子を見ると一目でわかります。

スポーツメンタルトレーニングとは、「心理的スキル」や「テクニク」を手に入れ、大きな試合やピンチの場面などで、普段どおりの実力を発揮できるよう、自分の心をコントロールできるようになることです。緊張する場面でも、平常心を保つことができるトレーニングをスタートラインではレッスンに取り入れております。少人数の前で発表しながら、その他の機会でも応用できる能力を鍛えております。不安や悩みがあれば一緒に考え、持っている力を本番で最大限出せるよう、心のサポートをしてあげていただきたいと思います。そのためにも、家庭でお子さまに対して安心感を与える行動や言葉がけ、を念頭に置き、常にポジティブな姿勢で接してあげてください。

かけっこから陸上へ ジュニア育成アカデミー

- ☆本格的な競技者へのジュニア練習プログラム
- 対象: 小学5年生~高校生
- 注目ポイント!! ↓
- ・本格的に120分 陸上を専門的に学べるクラス
- ※興味をもったお子様ならどなたでもOK
- ・100M走・中長距離走・ハードル走、跳躍と多種目
- ・専門のコンディショニングトレーナーが帯同し効果的なトレーニングや正しいストレッチ方法を指導
- 動画分析ソフトを活用したフォーム指導
- ※詳しくは「アクティブスマイル」で検索!!

『年末年始のお知らせ』
12月26日(土)~1月4日(月)

は、**休講**となります。

2016年もよろしくお祝い致します。
良いお年をお迎えください。

2015年12月 刊行

お得な情報をラインで配信中!!
「@start-line」で、ID検索☺
お得な情報をGETしよう!

LINE 友だち追加

ホームページはこちらから!!



体育指導の
スタートライン

http://start-line.net
有限会社 WIN AGENT
〒142-0042 東京都品川区豊町4丁目19番10号
Mail: info@start-line.net
TEL : 03-3788-9322

ACTIVE SMILE
アクティブ スマイル