

# 親子一緒に心と体を強くしよう！

この度、大人気の親子サッカーの第二弾として親子体操をはじめます。  
親子体操では『基礎感覚』を高めます。  
親子でコミュニケーションを取りながら元気に体を動かしましょう！！

## 親子体操って？

サッカーで思い通りにボールをコントロールするには  
思い通りに自分の体をコントロールすることが必要です。

すばやく足を動かせますか？  
走るときにバランスが悪くてすぐ転びませんか？  
ボールを強く蹴ることができますか？  
ボールの落下点をすばやく見つけられますか？

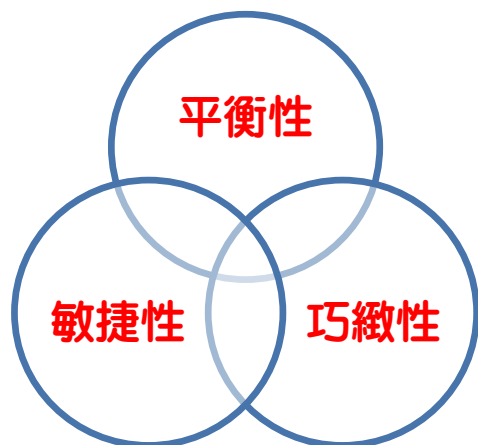
これを解決するには、遊びのなかで、さまざまな動きを体に経験させる必要があります。

走ったり、止まったり、ジャンプしたり  
片足で立ったり、前回りをしたり、ボールを投げたり、キャッチしたり  
スピードの緩急や、バランス感覚、空間認知や受動動作など  
さまざまな動きを遊びに落とし込んだプログラムを行っていきます。

また、親子でコミュニケーションを取りながら行うことで心の成長にも大きく影響します。  
是非、親子で楽しみながら心と体を成長させましょう！

## 親子体操で向上させることのできる基礎感覚

平衡性(へいこうせい) バランス感覚、姿勢の安定、動きの基礎となる能力  
敏捷性(びんしょうせい) 体をすばやく動かし、瞬間的に反応するための能力  
巧緻性(こうちせい) 体を思い通りに動かせるように調整する能力



日時 6/12(日) 10:00-11:00 (60分)  
対象 幼児(年少、年中、年長)  
募集数 親子2人1組 10組限定  
参加費 1,100円  
指導者 佐藤 賢一(さとう けんいち)  
現在、幼児体育の現場で1500人の幼児に指導中。

ご予約 [cozispo@yahoo.co.jp](mailto:cozispo@yahoo.co.jp)  
お申込みはメールのみでお受けいたします。  
表題に「親子体操参加」  
本文に「お子様のお名前、学年、ご連絡先」をご記入ください。  
ご参加お待ちしております！