



KIDS SPORTS FESTA

陸上7種競技日本一

のトップアスリート集団が
教える受験対策

慶應義塾幼稚舎、名門校対策に最適！
元陸上競技日本一が正しい体の使い方を伝授！

慶應義塾幼稚舎をはじめとする名門校合格を目指すお子様のために、現役トップアスリート&元陸上競技日本一、受験対策のプロがコラボし、運動能力と身体の使い方を向上させる特別なスポーツイベントを開催。このイベントでは、様々な動きの中で、身体を自由に動かしながら運動を楽しみ、試験会場でも先生方の目を惹き活躍できる身体技法を直接学ぶことができます。お子様の未来に向けた確かな一歩を、プロフェッショナルの指導で支援致します。

2024年
12月7日(土) 9:30-11:30

対象 新年長・新年中

定員 先着 20名限定

服装 体操服などの運動着

※保護者は落ち着きのある服装

持ち物 本人の上履き、保護者のスリッパ(それぞれの下足袋)、水筒

受講料 (会員)8,800円 (一般)11,000円

支払い お申込み後にお支払い方法をご案内致します

※表示は全て税込価格

お申込みはコチラ
12月6日締切



楽しみながら身体の
土台づくりをしましょう！

全国高等学校総合体育大会優勝
陸上7種競技日本一

廣木 真子(ひろき まこ)先生

東京学芸大学教育学部生涯スポーツ専攻 卒業
中学校・高等学校保健体育科 教員免許
養護教諭一種免許
東京家政学院大学 非常勤講師(スポーツ演習)

表面的なテクニックではなく、 幼児期に育むべき本質的な「身体能力」を養います。

幼児期に育むべき身体能力って？

幼児期の運動には、他の時期の運動と比べて特有の特徴があります。人間の発達・発育に関するスキャモンの研究によると、幼児期の身体発達は「神経型」の発達に重点が置かれる時期です。この時期には、バランスやリズム感、協調性を育む運動が効果的で、体を動かす楽しさや基礎的な運動スキルの習得が重視されます。また、「一般型」の発達も少しづつ進行しているため、全身を使った遊びが幼児期には適しています。

そして、一度経路が出来上がるとなかなか消えません。たとえば、自転車やスキーといった運動は、期間があいても体が覚えているような感覚で、またスムーズに取り組むことが可能ですが、つまり、神経回路が出来上がる時期に様々な刺激を与え、多様な動きを経験させることは、生涯にわたって能力を開花させる上で、極めて重要なことです。

当日の流れ

ウォーミングアップ

様々な動きをしながらウォーミングアップすることで、柔軟性を高めたり、可動域を広げて動きやすい準備をしていきます。



模倣体操

動きを見て、真似することはとても大切。片足でバランスを取りながら歩いたり、リズムを感じながらジャンプしたりすることで自分の身体を支えられる力がついてきます。



サーキットトレーニング

障害物を両足、片足で飛び越えたり、くぐったり、ジグザグに走ってみたり。様々な動きを取り入れたコースを順番通りに行っていきます。



特別ゲスト



現役七種競技選手（陸上競技）

萩原 このか（おぎわら このか）先生

高校生から七種競技を始める。七種競技を初めて4か月でインターハイ（全国大会）7位。以降毎年全国大会に出場し（故障時を除く）上位入賞。2019年学生ながら日本陸上競技連盟女子七種競技準強化対象競技者に選出。社会人以降も実業団で競技継続。2024年から七種競技を知つてもらい自身の活動の場を広げるために、七種競技に特化したイベントを開催。競技では世界を目指して活動中。

幼児教室 慶楓会【白金台教室】

〒108-0071 東京都港区白金台 4-5-9 TEL. 03-5422-7681 FAX. 03-5422-7681 MAIL. info@keifukai.net

運営／株式会社 CH kids 〒106-0047 東京都港区南麻布4丁目10-23

<https://keifukai.net/>

お申込みはコチラ
12月6日締切



陸上7種競技
NO.1



廣木 真子（ひろき まこ）先生

大学卒業後、私立愛光学園の体育科教員等を経て、年長～小学生対象のスポーツ教室での指導に従事。スポーツと教育の現場で培ってきた経験を活かし、楽しみながら身体の土台をつくる指導を大切にしています。

こんなことが
できるようになります！

for お子様

受験を目的とした短期的な対策だけではなく、身体の成長を見据えた長期的なアプローチを。「走る・跳ぶ・止まる」など基礎的なトレーニングを通じて、身体のコントロール力を養います。また、運動の達成感を通じて、次の挑戦への意欲や自信を高めることを目指しています。

for 保護者の方

お子様の身体の成長と共に、受験を見据えた基礎体力と身体の動かし方を身につけることが重要。このスポーツフェスタで、受験で必要とされるスキルを意識しつつ、楽しく継続的に運動に取り組む基盤を育てます。