

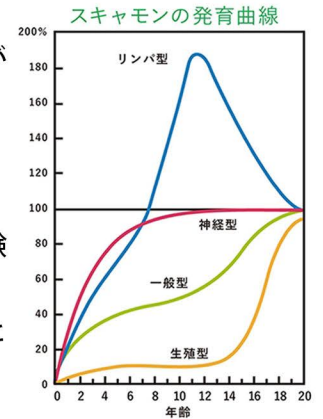
無限の可能性を秘めた ゴールデンエイジ

ゴールデンエイジとは？

4~12歳を「ゴールデンエイジ」と呼び

「神経系の発達」が一生の中で最も著しい時期となります。「運動」は脳からの指令が筋肉に伝わることで起こります。この一連の流れが正確な程、身体を思い通りに動かすことができます。

「神経系の発達」は運動を上手に行う上で鍵となります。この時期に多種多様な運動経験を積むことで遺伝ではなく後天的に高めることができますと言われています。



運動パターン【コツ】を身に付ける

運動には正しい身体の動かし方である「運動パターン」が存在します。正しい運動パターンを数多く身に付けておくことで、様々なスポーツに対応することができます。神経系の発達が著しいゴールデンエイジに適切な運動経験を積み、運動パターンを身に付けることは将来スポーツでの活躍において大きなチカラになります。

プロのトレーナーが 科学的に成長をサポート

キッズアスリートは数多くのアスリートの指導実績を持つアークアスリートが運営するキッズスクールです。クラスでは定期的にフィジカルテスト（測定）を実施し成長をチェック。

一人ひとりの成長に応じた段階的指導でレベルアップをサポートしていきます。



成長の鍵はスキル習得と運動能力アップ

スポーツスキル スポーツに繋がる基本的な動作。「走る・跳ぶ・バランスをとる・ボール」の4つのパートで正しいフォームや動き方を習得します。

学校体育スキル 「マット運動・鉄棒・縄跳び」のスキル習得を目指します。メイン動作に関する補助動作も同時に習得し、コツを身に付けレベルアップを目指します。

運動能力トレーニング 全てのスポーツに通じる3つの運動能力（瞬発力・平衡性・敏捷性）を養います。各スキル習得と組み合わせてトレーニングしていきます。

クラスカテゴリー

未就学児



ファーストクラス 運動遊びを通じて運動の基礎を身に付けるクラス

運動の土台となる基礎動作（走る・跳ぶ・転がる・這う）と学校体育（マット運動・鉄棒・縄跳び）を中心に習得を目指します。またリズムやタイミングといったコーディネーション能力（調整力）を運動遊びを通して楽しみながら養っていきます。

小学生



スタンダードクラス 運動・スポーツの基礎を身に付けるクラス

様々な動作や道具を使ってのトレーニングで運動能力やコーディネーション能力を養い、運動とスポーツの基礎を身に付けていきます。クラスでは走るチカラと学校体育のチカラの2つを中心に習得を目指していきます。

小学生



アスリートクラス スポーツで活躍するための能力を積極的に養うクラス

例えば、サッカーで素早く抜き去るための身体の使い方を覚える、敏捷性を養うといったように各種スポーツにおけるパフォーマンス及び運動能力アップを目的にトレーニングします。他、体幹や脚力強化など、スポーツで活躍するチカラを養います。