

2018年1月10日より 奥戸校 毎週水曜日 開校!

¥500

# ドイツで生まれた 幼児・児童の ボールゲーム教室

ワンコイン  
体験会

**こんな方におススメです!**

- ・スポーツ教室に通わせたいけど、どんなものが向いているのだろう?
- ・ちょっと運動が苦手、だけど、今のうちに運動神経を伸ばしてあげたい!
- ・子どもの「好き」を見つけて、自信をつけさせてあげたい!!



**12月6日(水)** ※各定員30名

- ① 15:30~16:30 3歳~6歳(園児対象)
- ② 16:45~17:45 小学校1年生~3年生

**場所: 葛飾区奥戸総合スポーツセンター温水フール館**

**住所: 東京都葛飾区高砂1-2-1**

~持ち物~

運動できる服装、室内用運動靴、水筒着替え、参加費(¥500)



“遊び”を科学したドイツ生まれのボール教室

Ballschule (バルシューレ) とは、ドイツ最古のハイデルベルグ大学で生まれた科学的  
研究背景を持ったプログラムです。研究の結果から、子どもの体力・運動能力の向上等が  
証明され、現在では世界11か国で開催されています。ドイツでは1万人以上の子供たち  
が活動しています。

「サッカー」「野球」「バスケットボール」「バレーボール」「テニス」など  
全てのスポーツに共通する運動能力を、楽しみながら自然と身に付けます。

Webからのお申し込みはこちら

バルシューレ

検索

<https://ballschule.jp>



# 『バルシューレはスポーツを始める前の準備プログラム』



バルシューレは、**運動神経の向上**や**ボール運動の基本能力**を身に付けます。  
教室を通して、**お子さんの好きな種目、得意な種目を見つけて適性競技に卒業することを目的**としています！



担当指導員：南雲先生・佐藤先生

バルシューレを通して子ども達がスポーツの楽しみを見つけられる教室を作ります！

## バルシューレで伸ばす3つの運動能力



1

### 基礎動作

投げる、捕る  
蹴る、止める  
打つ等

2

### 協調運動

二つ以上の動作を同時に行う感覚的運動能力

3

### 戦略基礎

相手の動きを予測し対策を考える

的当て競争 (基本動作)



時間・正確性のプレッシャー



的に向かってボールを投げる・蹴る・打つなどの方法で的を倒していきます。子どもは夢中になっている的当てを楽しみますが、的までの距離感や的の大きさを変えながら、

力の強弱やコントロールを調整できるようにしていきます。

スティックで風船上げ (協調性運動性)



着眼点の決定



発泡スチロールの柔らかいスティックを使って風船を空中でトスし続けます。簡単な動作ですが、①スティックを掴む②風船の落下点を予測する③落ちてきた風船を打つといった3つ

アクションを同時に行う感覚運動です。

運営本部

奥戸総合スポーツセンター 温水プール館  
〒125-0054 東京都葛飾区高砂1-2-1  
TEL:03-3695-9911



ご予約につきましては、WEB申し込みでお願いします。

定員制となっております。お早めにご予約ください。尚、参加費 ¥ 500は当日お受け取り致します。

Webからのお申し込みはこちら

バルシューレ

検索

<https://ballschule.jp>