



# セントラルスポーツで 体育を はじめよう



すべてのスポーツにつながる運動能力を伸ばせる

## セントラルスポーツの体育スクール

セントラルスポーツの体育スクールは、**小学校の授業内容に合わせて指導**します。鉄棒・跳び箱・マットをはじめ、ボール運動や様々な種目にチャレンジすることで、**総合的な運動能力を養います。**



### なぜ幼少期に「体育スクール」がいいの？

体育スクールは

## すべてのスポーツにつながる運動能力を伸ばせる

走る・跳ぶ・支える・回るなどの運動全般における基礎は、体操のみならず、その他の全スポーツにつながる要素を多く含み、子どもの将来の可能性を広げます。



### 5歳頃までに大人の8割まで成長

体の動きをコントロールする神経系の機能は、**5歳頃で大人の8割ほどまで向上**します。例えば、ボールが向かってくるタイミングに合わせて動いたり、力の入れ方を調整したりなど、**大人が普段意識せずに行っている体の動きは幼少期で養われていく**のです。



ココがポイント!  
**POINT**

### 《 体育スクールの特長 》

- ✓ **裸足で練習**することで様々な神経回路を形成する!
- ✓ 姿勢が良くなり**バランス感覚も向上**する!