



こどものスポーツ

お金では買うことのできないものが、この世の中にはたくさん存在しています。健康もその一つです。健康のために、子どもたちにスポーツを体験させてみませんか？

6歳までに

スポーツ庁ホームページには、さまざまな有益な情報が掲載されています。今回は、その中から「幼児」に関する情報をご紹介します。

何歳から運動をはじめさせるか、悩んでいる保護者の方は多いのではないのでしょうか。幼少期から運動をはじめることが運動能力の向上につながると言われていますが、近年の研究や分析により、幼児期は1日60分以上の運動遊びが「元気な子供を育てる秘訣」であることがデータとして実証されてきています。これは、運動能力に限った話ではありません。生涯における健康な身体づくりにおいても幼少期の運動習慣は大きな影響を与えることが分かっているのです。ここでは、実証データを交えながら説明していきます。



続きは、こちらから→

ACP(アクティブ・チャイルド・プログラム)

日本スポーツ協会(JSPO)では、アクティブ・チャイルド・プログラムを展開しています。このプログラムは、次の問題意識からスタートしています。

- 幼児期のころから元気に体を動かすことは、子どもの心身の健やかな成長に欠かせない。
- しかし、現代の子どもは、からだを動かして遊ぶ「時間」「空間」「仲間」が限られている。
- そのため「からだを動かす経験」が不足している。

JSPOでは、楽しみながらからだを動かすプログラムを提供しています。

今回は、その中から、家族と一緒にからだを動かすプログラムをご紹介します。



続きは、こちらから→

長与スポーツクラブでも、ダンス、サッカーなど幼児から参加できる教室を展開しています。

まずは、教室体験から参加されてみてはいかがでしょうか？

教室募集状況 (8月時点)

募集中：ダンス(初級1は募集停止)／サッカー／フィットネス／親子テニス
中学生地域スポーツ活動も募集中です。
募集停止：親子バドミントン

特定非営利活動法人総合型SC長与スポーツクラブ

長与小学校体育館内 HPアドレス <https://nagayoscl.sakuraweb.com/index.php>

TEL/FAX 095-865-9511 メールアドレス nsc@jewel.ocn.ne.jp

事務所窓口開設時間

月・水・金

14:30~16:30



JSPO
熱中症
予防



HP



LINE を利用したクラブからの諸連絡用。
友だち追加をお願いします。
HP からでもできます。