

# 未就学コース(年少さん～年長さん)

## 運動能力向上トレーニング



走る・飛ぶ・投げる・蹴る  
色んな動作をウォーミングアップに取り入れ  
幼少期に身に付く運動能力向上を目指しております！  
楽しく運動するから苦手でも大丈夫！！  
苦手を自然になくしましょう！

## 鬼ごっこ

鬼ごっこでトレーニング！！  
実は、鬼ごっこという遊びは  
運動能力・判断力・俊敏性  
持久力・忍耐力・協調性など  
様々な能力を養える  
一石二鳥のスーパーメニュー  
楽しいから真剣になり、  
やればやるほど身に付きます！



## ドリブル練習(基礎編)



初めては誰でも出来なくて当然です！  
最初の1歩が大切。  
だからドリブルも初めは簡単なことから入ります！  
ボールは足の近く。近くに置くためには優しく触りましょう！！  
優しく触ることが出来てきたらじゃあ次のステップだ！ ↓ ↓

## ドリブル練習(観る交わす)

基礎編が出来たから次のステップだ！  
足の近くに置く事が出来たら  
前からくるお友達にぶつからないように  
見て友達がどこから来ているのか  
じゃあ、お友達がいない方に交わす！！  
ぶつかってしまっても大丈夫！！  
みんな最初はぶつかるから！！



## 試合



最後は試合だ！！  
習ったことを思い出して！  
相手がいなくてころへボールを優しく蹴って相手を交わす！  
そして最後はシュートだ！！  
負けたくない！その気持ちが芽生えてきます！