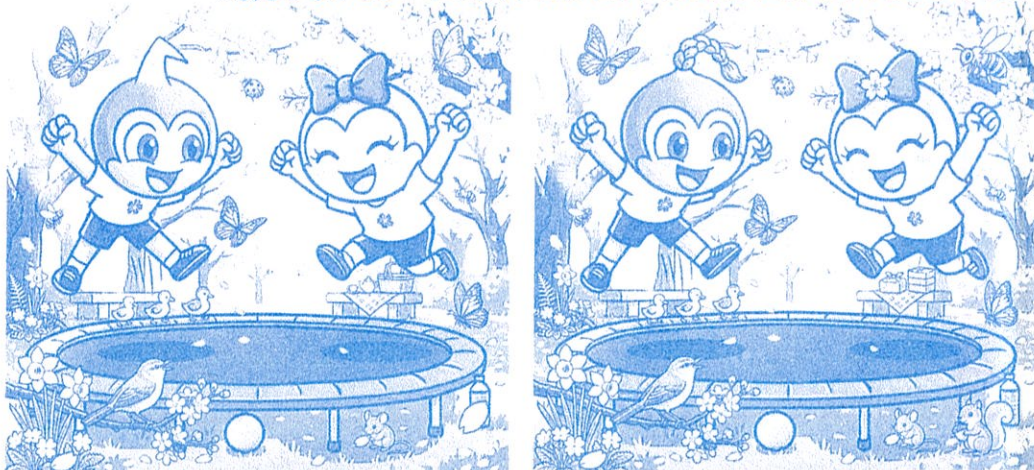


まちがいさがしに挑戦しよう！まちがい5コあるよ！

※あるきながらさがすのはダメだよ！おうちにかえってからチャレンジしてね。



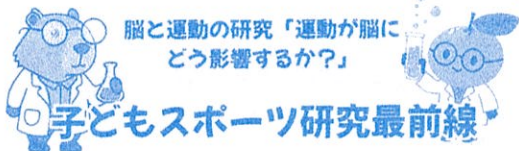
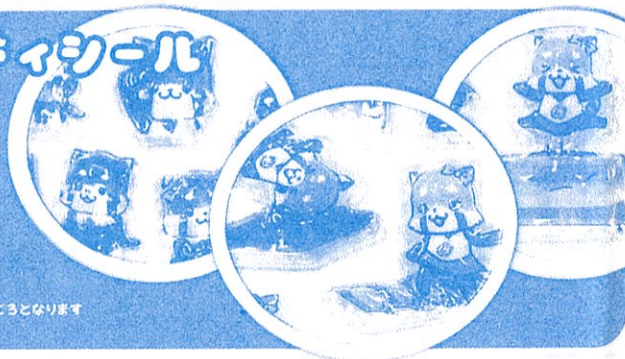
## ラブリーキャンディシール

体操クラブ  
会員ページにて販売中

入会特典キャンペーン  
入会者1名につき1シート贈呈

対象：2026/4/1～5/31に体験  
⇒2026/4/1～6/30に入会

※お渡し時期は入会後1か月半～2か月ごろとなります



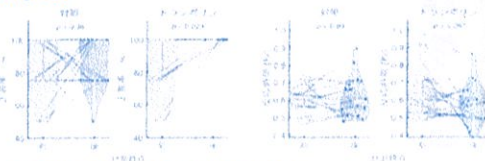
●● 最終の研究をのぞいてみよう！ ●●

慶応義塾大学 牛山潤一教授の研究室で行われた研究によると、トランポリンを使用した脳と運動の研究論文が学会で発表されました。

Q. 実験ではトランポリン運動にどんな効果が見られたか？  
A. 抑制機能みたいなのがある。質さ=自分のみるまを自覚的に選択できる機能に向上が見られたのは、とても興味深い。

Q. 「抑制機能」ってなに？  
A. 抑制機能で結果が出ているのは、「そのときやるべきことをやる」ということ。学びに向き合う素地が整うきっかけになるかもしれない。たとえば、注意力散漫な性質の子が、オンオフの切り替えができるようになるかもしれない。

### Go/Nogo課題



トランポリン条件のみ、介入後で正答率が有意に向上した。  
※10分間のトランポリン運動によって抑制機能が向上したと考えられる。

Q. 「トランポリン運動」はどのように注目されているの？  
A. こどもたちはここにしているのに、(体には) ストレスがかかっていることがわかった。これはすごいこと。ストレスがかかっているにもかかわらず感じるわけじゃないということ。有酸素運動でいえば、「20分走りつづける」は無理。その意味では、トランポリンにはトランポリンの独自性がある。同程度の肉体的身体的な負荷を、通常のランニングで与える場合には、少なくとも過去の有酸素運動は、30分走らせるなどが研究内容だった。

Q. 「トランポリン運動」にはどんなことが期待できるの？  
A. 「トランポリンすると勉強ができるようになる」とは言えないが、のちにやる勉強のための、すこしい脳のウォーミングアップという話はいえるかもしれない。

# 体操って、楽しい！



## 体操クラブ 部員募集中！！ 無料体験受付中！



# ココロとカラダを そだてる体操クラブ



## 体操の6つの特徴

体幹アップ

集中力アップ

バランスアップ

柔軟性アップ

全身運動

個人種目だから  
自分のペースで出来る

思いやり  
責任感など

## 5つの非認知能力を引き出します!!

1 開放性

新しいことに挑戦  
しようとする

2

勤勉・誠実性

物事を真面目に  
取り組む

3

外向性

積極的に他人と  
関わろうとする

4

協調・調和性

相手を思いやる  
心の優しさ

5

神経症傾向

イライラしない  
精神の強さ

※非認知能力とは、感情や心の働きなど数値として測ることができない能力です。身に付けると、心の土台となり、将来社会を生き抜く力が強くなります。

### 通われている保護者さまの声をご紹介



何事も諦めがちな性格が、家でも自主的に練習したり諦めない姿勢がみられる様になりました。

朝の目覚めも良く存分に力をかかっています。また、挨拶が大きな声で言えるようになりました。

サッカーでのドリブルを見てると、体幹がしっかりしたように感じます。また、すぐに疲れたと言わなくなりました。

跳び箱に苦手意識がありましたが生かしていいに子どものペースで教えてくださり、6段が跳べるようになりました!

まちがいさがしのこたえ:かみのけ・りぼん・りす・みつばち・おべんとう

## 体操クラブ詳細

!!わたしたちが教えています!

担当指導員1

おおやま りゅうじ 先生

身体を動かして楽しく元気に過ごそう!!

★プリント番号

6 5 4 1

担当指導員2

はやかわ しょうま 先生

運動が好きな子も苦手な子も楽しく体を動かしましょう!

【体操クラブ名】 城東体操クラブ

【練習会場】 犬山市立 城東中学校 体育館

【練習日】 火 曜日 ※クラブ年間スケジュールに準ずる

【直近の練習日】:  
※体験時・入会時に「年間スケジュール」をお配りいたしますので、ご確認ください。

【練習時間】

19:30~20:30

★クラスコード

A012A

定員

24名

※定員制のため、満員のクラスの場合もございます。予めご了承ください。

【対象学年】 ①年中~小学6年生

## 無料体験のお申し込みはコチラ!!



運動が得意な子、苦手な子も一度体験してみよう!

※無料体験は、おひとり様1回限りです

手順1 右のQRコードを読み込みサイトへアクセス  
(URL: <https://onl.bz/agN2NBu>)

クラブの  
詳細・Q&Aも  
コチラ!



手順2

体験申し込み用フォームにて必要事項を入力し送信で完了!

※お申込み時に必要なもの: ★クラスコード ★プリント番号

※docomo・au・Softbank・楽天等のキャリアメール以外のメールアドレスをご使用ください

体操クラブ支援・協力: 地域スポーツ振興協会 info@sports-association.org