NEW!!

体験ご予約はこちら！

ゴールデンエイジ世代のための運動能力開発スクール

MIRAIKU RUN

ミライク ラン

MEGALOS × 青山学院大学 AOYAMA GAKUIN UNIVERSITY

CONCEPT

コンセプト

子供の運動神経が著しく発達する時期をゴールデンエイジといいます。
このゴールデンエイジ世代に運動の基礎でもある「正しい走り方」をマスターすることは
今後のスポーツ能力向上につながることが期待できます。
ただ走るだけでなく、遊びの要素を取り入れながら身体を動かすことで、
無意識のうちに運動神経発達を養うプログラムです。

体験情報

毎週月曜日　16：15〜17：15

※スクール休講日もございますので、体験日程はお気軽にお問合せください。

プログラム内容など、詳細は裏面へ！ »

PROGRAM CONTENTS

プログラムの流れ

Step1

ウォーミングアップ

体温・筋温を上げ神経伝達の速度を高めていきます。また、脳の中枢神経を刺激して運動時の反応を高めることも同時に行っていきます。

Step2

コンディショニングフォーム

走る為の要素を3パートでモニタリング（上半身・下半身・全身）。苦手な動きを事前に補っておくことで運動能力の向上だけでなくけがの予防にもつながります。

Step3

コンディショニングサーキット

走る能力を養う為には、単純な運動だけでは能力向上がはかれません。姿勢保持・床反力・感覚神経・統合性の4つを軸に様々な方面から「走りに」アプローチしていきます。

Step4

集団コーディネーション

コンディショニングサーキットでは、多種多様な動きを遊びも含め行っていくことで脳とそれに対する動きの連動を養います。また、チームトレーニングも行っていくため、集団行動における適応力も身に着けることが期待できます。

Step5

RUNトレーニング

最後は走りに直結した運動を行います。
腿上げ・ヒールタッチ・シザースなど、走るためのポイントを事前に確認することで、見違えた走り方をマスターすることができます。その結果、かけっこの上達がはかれます。

対　象	定　員	料　金
小学2年生～小学6年生	12名	7,810円（税込）