

KBCスポーツ ～Run! Play! Adventure!～

KBCスポーツでは、よく遊び(遊び)、よく走り(スポーツ)、よく冒険する(アウトドア)のコンセプトのもと、コーディネーショントレーニングやビジョントレーニングを中心に、楽しく飽きのこない運動プログラムを提供していきます。
また、地域ごとのキッズベースキャンプ間の交流や、一致団結する心を養うために、合同スポーツ大会を開催し優勝チームを表彰します。

コーディネーショントレーニング

日々の活動の中に、短時間で継続的に行えるコーディネーショントレーニングやビジョントレーニングの要素を取り込み、ゲーム感覚で自然に運動能力を伸ばしていきます。



<プログラム例>
「バランス能力」を養うコーディネーショントレーニングの一例
・片足立ちをして、上げた足を前後に大きく振ってみよう
・左つま先と右足かかとを縦につけて何秒立てるかな
⇒ 体幹や平衡感覚が鍛えられます。



<プログラム例>
目の動きを養うビジョントレーニング(サッカド)の一例
・目を目標物に向かって素早く視点を変えてみよう。
・上下や斜めにも挑戦して、色々な方向へ目を動かしてみよう。
⇒ 眼球運動(目の動き)がスムーズになります。



運動遊び

1～2ヶ月に1回、バランス系・移動系・操作系の運動能力を高める運動遊びイベントを実施します。

<プログラム例>
「移動系」の運動能力を養う
コーディネーショントレーニングの一例
・色々鬼ごっこ
・ろくむし
⇒ 走る力や敏捷性などが鍛えられます。



パーソナル記録に挑戦!

日々のコーディネーショントレーニングや運動遊びの中で培われた能力の記録を測定します。
単純な運動項目だけではなく、遊び項目の測定も実施。
それぞれの自己記録更新を目指します。

・移動系…どれだけ遠くにジャンプできるかな
・筋力系…上体起こしにチャレンジ
・バランス系…反復横跳び何回できるかな
・ビジョントレーニング…バラバラの数字を順番に見つけていこう



コーディネーショントレーニングとは神経系の運動能力を高め、運動神経を鍛えるトレーニング方法で、下記の7つのコーディネーション能力で構成されています。

7つのコーディネーション能力

リズム能力

…動きを真似したり、リズムに合わせて身体を動かす能力
【遊び】リトミック、縄跳び、バンブーダンス、マリオネット、二人三脚リレー、ストリートダンス など



バランス能力

…バランスよく体勢を整え運動を継続する能力
【遊び】片足バランスゲーム、ゴム跳び、つま先立ち、棒渡り、タイヤ渡り、ブランコ など



変換能力

…素早く動作を切り替える能力
【遊び】手押し相撲、障害物リレー、フェイントゲーム、じゃんけん鬼 など



連結能力

…身体全体をスムーズに動かす能力
【遊び】キャッチボール、ゴムくぐり、ドリブルリレー、ジャングルジム など



定位能力

…相手と自分の位置感覚を把握する能力
【遊び】バス&キャッチ、馬跳び、十字鬼、輪投げ、ドッチボール など



識別能力

…道具や器具などを上手に操作する能力
【遊び】鉄棒、けん玉、コマ、インディアカ、ドッチビー、フリスビー など



反応能力

…相手の動きや音、指示に素早く正確に対応する能力
【遊び】変形ダッシュ、モノマネゲーム、色鬼、ビーチフラッグ など



陸上競技の五輪100m走のメダリストや、サッカー日本代表選手、イタリアサッカーリーグで活躍する日本代表選手、プロテニスプレーヤーもコーディネーショントレーニングを取り入れています。遊びの中で、様々な動作を含んだ運動を幼少期からたくさん経験すると、さまざまなスポーツを抵抗感なく取り組むことができます。また、身体面、情操面や知的能力も高めることが可能です。

アスリートコーチによる特別トレーニング

体育大出身者や体育指導経験者など専門知識を持つ
キッズコーチが巡回。少人数制で特別指導を行います。
※上記イベントはオプションイベントとなります。

<プログラム事例 >

かけっこで活躍しよう！

①スタートダッシュをしよう！

「用意」から「ドン！」までのスタートの構えを
覚えて、スムーズなスタートダッシュを身に付けます。

②変形ダッシュにも挑戦してみよう！

合図を聞いて、素早く身体を反応させます。

色々な姿勢からダッシュまで素早く
動けるようになります。



アスリートコーチ
石毛 巧
(たくみん)

☆プロフィール☆
体育大学を卒業後、ビジョン(視覚能力)や
コーディネーションのトレーニング方法を学び
小学生の運動能力と学習能力の向上を目的とした
運動教室の指導者を経験。またプログラム開発も行う。

中学校、高等学校教諭免許(保健体育)保有。



アスリートコーチ
熊耳 諒
(くまみん)

☆プロフィール☆
体操選手として現役時代は都大会優勝や全国大会入賞の
経験あり。引退後は体操指導者や審判員として活躍。
2016年リオ五輪日本代表選考会の審判員を務めるなど
の経験を持つ。

中学校、高等学校教諭免許(保健体育)、
放課後児童支援員、体操競技一種審判免許

<プログラム事例 >

ボール投げをマスターしよう！

ドッジボール・てんかなどボール遊びで活躍できる
ボールの投げ方をトレーニングします。

①身体を回転させて投げよう！

ボールは体の回転で投げます。腕に頼りがちな
投げ方を全身を使った投げ方に変えてみよう。

②タオルを使った投球フォーム！

ボールではなくタオルを振って、投球フォームの
トレーニング。野球選手のような練習方法が
体験できます。



運動神経抜群なアスリートコーチ達