

# 基本方針

- **KAZ's ACが大切にしていること**

- ① **こころの育成**

スポーツを通じて施設や道具を大切にすることなどの「マナー」仲間を大切に、仲間と協力するなどの「社会性」挨拶をきちんとする、身だしなみを整える、時間をきちんと守るなどの「基本的生活習慣」を育てます。

- (2) **身体能力の向上**

スポーツ活動を通じて運動の基本動作を学び「調整力・バランス感覚・柔軟性」などの運動能力を総合的に身に着けます。体力や運動能力の発達を促す多様な運動を経験することで、運動能力をバランスよく養成していきます。

- (3) **楽しみ**

目標を達成し「できる喜び」を味わうことや、記録向上の喜びを体験することによって、生涯にわたって運動に親しむ態度を育成します。

- **こどもの未来を見据えた育成を ～生涯スポーツへつなげる取り組み～**

キッズの時期は、身体とこころの発育発達にとっても重要な時期です。こどもの成長を第一に考え、過度なトレーニングによる目先の結果にとらわれず、中・長期にわたる未来を見据えたプログラムを提供していくことをお約束します。

日本では「勝利至上主義」により、早い時期から結果を求める指導が多くみられることも事実です。「目先」の結果を求めるあまり、成長を無視したトレーニングプログラムは「未来」の可能性を確実に潰します。私たちは、こどもたちの未来を第一に考え「未来」により大きな花が咲くように、運動神経の発達、正しい身体動作の獲得、そして何よりも運動を楽しむこころの育成を主体に活動します。

- **あらゆるスポーツの基礎となる要素をバランスよく発達させます**

走ることを学ぶだけではなく、立つ・歩く・跳ぶ・投げる、バランス感覚、そして柔軟性にいたるまで、身体運動について総合的に発達させながら、スポーツや運動の基礎をつくっていきます。このことは、あらゆるスポーツに流用できます。

基本動作をとにかく大切に、ときにはゲーム性や遊びを取り入れた内容で、運動の苦手なお子さまも十分に組み入れる内容です。

あいさつから始まり、人の話をしっかりと聞くこと、仲間意識や協調性をもつこと、「生きる力」の育成や、施設・道具・仲間を大切にするなど、マナーやこころを育てることも大切にしていきます。

● **発育発達に合わせた的確な運動体験を ～こどもたちの未来のために～**

小学生はあらゆるスポーツの基礎となる運動能力の発達において、最も重要な時期です。この時期の発達を逃すと、生涯にわたってスポーツが苦手となり、運動神経の改善はとて難しくなります。神経系や脳などの発育発達が著しいキッズは、伸び伸びと運動を楽しむ過程で、いろいろな基本動作を身につけさせ、それらを上手にすることが大切です。そのために、多種多様な運動・動作に積極的に取り組ませ、「できた」という成功体験をたくさんさせてあげることが必要です。

● **小学生の時期は、スポーツ活動において人生で最も大切な時期です**

- ・小学生までの運動経験によって、人生における運動神経は完成されます。
- ・多種多様な運動を、正しい動作でより多く経験させてあげましょう。
- ・この時期の正しい身体動作の習得は、生涯にわたり活躍します。

**運動神経の発達+走技術・運動技能＝足が速くなる**

## トレーニングの流れ

① **ゲームや遊びを取り入れた運動**

まず、陸上競技だけではなく、ゲーム性や遊びを取り入れた内容を中心とし、楽しみながら運動の基礎能力を養っていきます。

↓

② **基本練習**

「立、歩、走、投、跳」さらに柔軟性、バランスといったあらゆるスポーツの原点となる運動を行います。そして速く走る、高く・遠くに跳ぶ・投げるなどの運動の基礎的な技術を学び、スポーツの土台を作っていきます。

↓

③ **専門練習**

基本練習後に専門練習を行います。専門練習では、自分の専門種目のトレーニングを行っていきます。短距離ではスタートダッシュ、障害走はハードリングの基礎基本、跳躍種目では助走や跳躍練習など種目ごとに専門技術を学びながら本格的にトレーニングも行い、競技力アップを目指します。