

東京ヴェルディ マルチスポーツスクール南長崎

いろんなスポーツを
楽しめる！

運動が好きになる♪

運動が苦手な子也大歓迎！

非認知能力開発
プログラム！



【指導スタッフ】東京ヴェルディクラブ所属選手及びコーチ/biima sportsコーチ

【対象】年少～小学生 【定員】 エントリークラス20名、チャレンジクラス20名

【申込】南長崎スポーツセンター1F受付又はお電話にてお申込みください。

日時/対象

月曜日（月3回）

※毎月第4月曜は施設休館日の為開催はございません。

① 17:00～18:00：年少～年長

② 18:10～19:10：小学1年生～6年生

詳細



※雨天時は室内で実施

【申込/問い合わせ】南長崎スポーツセンター：03-5988-9270

【会場】南長崎スポーツセンター多目的広場（豊島区南長崎4-13-5）9:00～21:30

【主管】豊島区スポーツパートナーズ 【協力】東京ヴェルディクラブ / 

■月謝/クラス

開催曜日	クラス	対象	時間		在住	会費
月曜日 (月3回)	エントリークラス	未就学児 年少・年中・年長	17:00 ～ 18:00	60分	豊島区内	¥5,500/月
					豊島区外	¥6,500/月
	チャレンジクラス	小学生 (小学1～6年生)	18:10 ～ 19:10	60分	豊島区内	¥5,500/月
					豊島区外	¥6,500/月

■年間プログラム (予定)

	主種目	重点習得スキル		プログラム内容
4月	SAQ・スプリント	操作能力(身体) バランス能力	スプリント	「姿勢」「腕振り」「足の使い方」を意識しながら、ピッチ(足の回転数)をあげ、フォームの改善の実施
5月	SAQ・体操	操作能力(身体) リズム能力	体操	「前転」「後転」「開脚前転」「開脚後転」「倒立」など10種目以上の動作を個々のレベルに応じて実施
6月	ホッケー	空間認知能力 操作能力 (スティック)	フットワーク	「加速」「減速」「方向転換」などの動作を実施
7月	ホッケー	調節能力 操作能力 (スティック)	打つ	「スティックにボールを当てる」「強く振る」などの動作を実施
8月	セバタクロー	操作能力(身体) 空間認知能力	当てる	片足でバランスをとり、足をボールに当てる位置や角度を意識しながら、思ったところへボールを蹴る動作を実施
9月	セバタクロー	反応能力 調節能力	合わせる	距離感とタイミングを測り空中のボールに合わせるように自分の身体を操作する動きを実施
10月	野球 (SAQ)	空間認知能力 反射神経	投げる 打つ	体を捻ってボールを投げる感覚や捕る・打つ動作で空間認知能力と反射神経、道具を操作する動作を実施
11月	野球 (SAQ)	空間認知能力 反射神経	投げる 打つ	体を捻ってボールを投げる感覚や捕る・打つ動作で空間認知能力と反射神経、道具を操作する動作を実施
12月	ソサイチ	動作変換能力 操作能力(ボール)	ドリブル	「直線」「ジグザグ」「スラローム」のドリブルを実施
1月	ソサイチ	反応能力 調節能力	止める蹴る	正しいフォームで狙ったところに蹴るメニューの実施ゴロボールやバウンドボールを足の裏や身体で止める動作を実施
2月	3x3 バスケットボール	観察・判断能力 俊敏性	投げる	指先の神経系を発達させられるよう、ボールを押す・突くという動作やボールを押し出す・捕るという動作を実施
3月	3x3 バスケットボール	観察・判断能力 俊敏性	投げる	指先の神経系を発達させられるよう、ボールを押す・突くという動作やボールを押し出す・捕るという動作を実施

【申込】 南長崎スポーツセンター1F受付又はお電話にてお申込みください。
【電話】 03-5988-9270 (9:00～21:20)