

# WELLBキッズアカデミー-大月校

- ・足が速くなりたい！
- ・体力を付けたい！
- ・運動神経をUPしたい！

パーソナルトレーナー（運動指導のプロ）がコーチ  
運動神経がグングン向上する！

## マット



### マット運動

マット運動にはスポーツの基本を身に付けるための技能がギュッと凝縮されています！

## GAME



### 101種類から選択

体力系から頭脳系まで、その日の参加人数、メンバーに応じてGAMEを行います！

## パルカール



### 複合動作

パルカールはイメージ通りに体を動かす能力を養い、あらゆるスポーツに活かすことができます！

	曜日	時間	月謝（税込）
年少	第1.3木曜日	15:00～15:30	2,200円
年中年長	第1.3木曜日	15:40～16:30	2,700円
小学生	第1.3木曜日	16:40～17:30	3,000円

初月に指定着代 ¥ 5,000 を頂戴します

場所：とりさわ認定こども園  
コーチ：WELLBキッズのコーチ

無料体験  
レッスン受付中！

お申し込みはこちら→

無料体験の場所はWELLBとなります

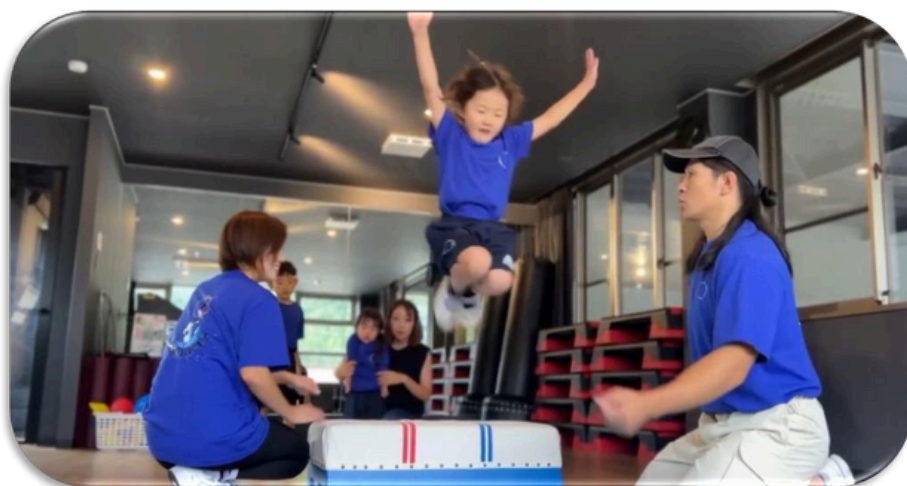


限定30名

入会金  
5,500円 → 0円

# 無料体験会のお知らせ

どのような内容なの？そのような方向けに  
WELLB都留店で無料体験会を実施中！  
ご予約は公式LINEからお願いします。



	月曜日	木曜日	土曜日
未就学児	15:30~16:20	15:30~16:20	10:00~10:50
			11:00~11:50
小学1年生~2年生	16:30~17:20	16:30~17:20	12:00~12:50
小学3年生~	17:30~18:20	17:30~18:20	13:00~13:50

場所：都留市古川渡506  
WELLB都留店  
0554-77-0033



@WELLB3FIT



# 運動スクールの実施

## ① 挨拶、準備運動

## ② メイン運動

アニマルウォーク

マット運動

パルクール

勝負のあるゲーム

縄跳び

ボール

バランス動作など

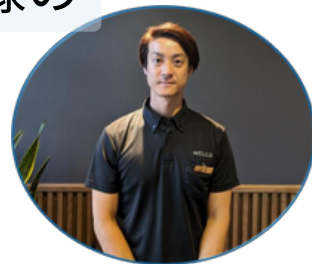


## ③ 挨拶、振り返り



# WELLBキッズ運動神経向上スクールとは

WELLBキッズスクールは〈Creative The Future〉をコンセプトにスモールステップで成功体験を何度も重ね、お子様の「出来た!」と「もっとやってみたい!」を創造するスクールです。スクールの内容は**パルクール**と**マット運動**をベースにした種目で構成しており、身体の基礎となる体幹、柔軟性、俊敏性など様々な能力を付けていきます。さらにスクールの後半で行う**Game (通称: ウェルゲー)**は100種類以上からコーチが選択します! 運動神経の向上は脳の発達、学力向上にも及ぼす影響が大きいと言われています。3歳から12歳の時期の過ごし方が、お子様の未来の可能性を広げます!



WELLB  
支配人 植松

## WELLBキッズの特徴

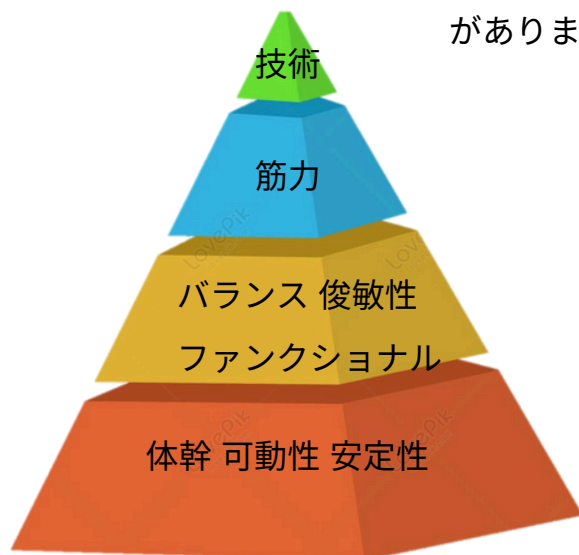
### 運動神経と心の向上



動作の習得の土台に

体幹・可動性・安定性

があります



WELLBキッズコンセプト

# Creative The Future

《今》も《未来》も創るアカデミー

WELLBキッズに通うことで、毎日が楽しい！  
WELLBキッズに通ったから、今の自分がある！

スモールステップで成功体験（できた）を積み重ねることで  
自分に自信が付き その自信は自己肯定感や思いやりの心につながります



太陽があつて星がある この意味は太陽がある昼に星を見ることは不可能に近い その状況と同じで 《自分》を見つけにくい今の時代の中でも、WELLBと一緒に 《自分》を見つけようという想いを込めています そしてWELLBも同じ星を見ています 同じ想いで未来に向かって歩もう！進もう！という想いも込めました

# WELLBキッズの担当コーチ

## B3FITのパーソナルトレーナー



B3FITとは甲府にあるパーソナルジムです。  
トレーナーは全員有資格者であり、身体の構造、動作を熟知しています。  
自身でもトレーニングをして日々、身体づくりをしています。  
どんな悩みも解決へ導く運動の指導のエキスパートです。



天野直樹

(なおきコーチ)

挑戦、そして達成、この積み重ねが子供たちの自信につながっていきます。  
アカデミーではたくさんのことに挑戦し達成する「喜び」、そして同時に  
出来ない「悔しさ」、さらにそこから「諦めない」という気持ちを育て  
いけるよう指導していきます。



安川 クラリン悟

(くらりんコーチ)

気が付いていないパワーを溢れ出させます！  
アカデミーを通して行動、思考、個性を伸ばしていけたらと思っています。  
個性あふれる、それぞれのスーパースターになりましょう！



杉山実咲

(みさきコーチ)

がんばりを認められることは大人にとっても子供にとっても嬉しいこと  
です。  
アカデミーでは日々の小さな勇気や挑戦を見逃さず、お子様のがんばる気  
持 ちを応援します！  
可能性を信じ、一歩ずつ進んでいきましょう！



大内武丸

(たけまるコーチ)

「出来ない」「苦手」を「出来た」「楽しい」に変えるお手伝いをさせて下さい。  
可能性に溢れ、輝くお子様たちがアカデミーに通うことで、  
さらにキラキラと輝き自分だけの夢を見つけ歩むまでサポートします！

## Q&A (大月校)

Q:体験はできますか？

A:WELLBキッズ都留店で体験できます。(1回無料)

Q:休んだ分は振替できますか？

A:休んだ分はWELLBキッズ都留店で振替が可能となります。

Q:振替に期限はありますか？

A:振替はお休みした月の翌月末までに消化ください。

Q:どこから欠席や振替の申請をすれば良いですか？

A:マイページより欠席登録、振替をお願いします。

Q:月謝はいくらですか？

A:年少クラス ¥2,200、年中年長クラス ¥2,700

小学生クラス ¥3,000となります。

※指定着代として初月のみ別途 ¥5,000頂戴します

Q:入会はどのようにすれば良いですか？

A:WELLB公式LINEにその旨をご連絡ください。

WELLBキッズ都留店でお手続きとご説明をします。

Q:休講日はありますか？

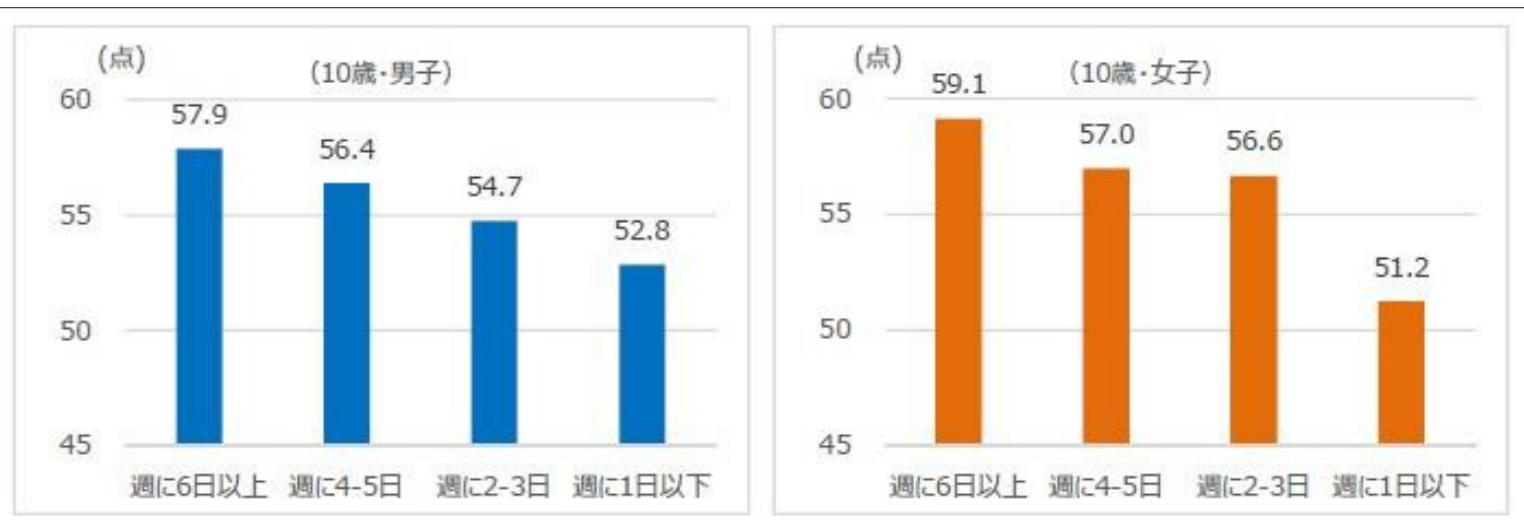
A:年末年始、祝日、こども園が休園時期は休講となります。

# 運動神経が向上することは可能性を広げます

文部科学省がおこなう全国都道府県学力・学習状況調査で  
**上位に入る都道府県は、運動能力調査でも上位に入る**傾向があります。

「運動能力が優れている子は学力テストの結果もよい、偏差値が高い学校へ入学する子は小中学生の頃に運動を習っていた、運動部に入部していた確率が高い」と言われています。

## 入学前の外遊びの実施状況別新体力テスト合計点（10歳）



引用：スポーツ庁「平成28年度体力・運動能力調査結果の分析」

## 運動の主な効果

### ■思考力が高まる

運動をすると、自然と体幹が鍛えられます。体幹と学力は直接関係がないように思えますが、**勉強をするときの姿勢に大きく影響があります**。たとえば「机にずっと座ってられない・だらっとからだを机に預けてしまう・正しい姿勢をけることが大変」という子は、体幹を鍛えると学力により効果が見られるかもしれません。

正しい姿勢がキープできる、キープすることが楽にできるという持久力・忍耐力がそなわると、**深く呼吸ができます**。すると、**脳が活性化して思考力が高まります**。さらに、**有酸素運動後に読解力・管理能力が向上したという報告がある**（参照：提言 子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針（日本学術会議）H23.8.16）。

### ■集中力が高まる

運動をすると脳からさまざまな物質が分泌されます。その中でも脳を活性化させるドーパミンは、運動後に分泌量が増えるものであり、学習能力と深く関係のあるものです。

ドーパミンの分泌量が増えると**感覚が研ぎ澄まされ、集中できる時間が長くなります**。

この効果は長時間続くとされており、集中したい勉強の前や集中力が途切れたときの気分転換に有酸素運動が効果的です。**机にじっと座ってられる集中力も高まります**。

実際に、からだを動かし運動することで、集中力は脳から高められるのです。

### ■認知能力が高まる

認知機能とは、理解力・判断力のこと。勉強の中での認知機能というと、「記憶力や言語力、判断力」などをさします。たとえば自転車などののりもの遊びでは、進む方向を見てペダルをこぎ、スピードを調節しながらハンドル操作を行う目的の場所でブレーキをかけとまります。この間に鍛えられる力加減や思考力は相当なものです。これらの**「目で見て判断し、力を入れてからだをつかって実行する」**といった一連の動作がスムーズにできるようパルクールを中心とした容で認知能力を高めていきます。



## パルクールを行うメリット

子どもの神経系の発達は、**生まれてから4~5歳までの成長が著しく、成人の約80%がこの時期までに完成**します。

12歳ごろまでにはほぼ100%成長するため、神経系が成長途中である子どものうちにパルクールのような昇る、降りる、弾む、掴むなど様々な要素を取り入れた全身運動をすることがより有効だと考えられています。

パルクールはあらゆる運動やスポーツ、競技に通じる基礎的な運動能力の向上が期待できます。

イメージ通りに体を動かしたり、自分の力や体を上手にコントロールする力がつきます。

成長著しい幼少期に行うことで、体の基礎作りやあらゆる競技・スポーツの土台作りになります。

## マット運動も行います

小学校の体育では、1年生から6年生まで「マット運動」が取り入れられていますが、学習指導要領にも書かれているように国で定められたカリキュラムです。

マット運動には、スポーツの基本を身につけるための技能

がギュッと凝縮されています。

- ・バランス能力の向上
- ・身体の操作性の向上
- ・危機回避能力の向上

これらの能力を総合的に伸ばしていくことができる運動がマット運動です。

Game（ウェルゲー）で楽しく運動神経アップ

101種類の中からコーチが選択！！  
毎回ウェルゲーを行います！



## 勝負のあるウェルゲーも

現代は勝ち負けのないゲームも多くあります。時代と共にあり方は変わってきました。そんな中、WELLB KIDSアカデミーもその良さを尊重しつつも勝ち負けのあるゲームでしか味わえない

「悔しい！」「次こそは負けないぞ！」「どうやったら勝てるのかな！」「練習の成果が出た！」「やった、嬉しい！」などと言った感情を大いに出してもらいたいと感じています。その感情こそが子供たちのココロの成長の糧につながります。

運動神経の向上はもちろんですが、精神面も成長していくアカデミーです。