



# ゴールデン・エイジ プログラム

**BUDDY SPORTS CLUB**

# ～ ゴールデン・エイジ プログラム ～

ゴールデンエイジとは、3歳から14歳までの神経系統が最も伸びる時期の事を言います。特に3歳から8歳はプレゴールデンエイジと呼ばれ運動における多種多様な動作を経験することにより、基本的運動動作が身につけられる時期と言われています。そこで保育園では、30年以上にわたり培われてきたバディ幼児体育の一部を、週に1回（月に4回）カリキュラムの中に取り入れていきます。

## 【コーディネーションの理論】

旧東ドイツがアスリートを育成するために国策として考案したトレーニング方法で、コーディネーショントレーニングによって定義された「コーディネーション7つの能力」を高めることが目的である。

「コーディネーション7つの能力」とは、運動神経の構成要素と考えられておりこれらの能力を高めることで、運動神経は向上するといわれています。（図、コーディネーションの7つの分類）

リズム能力	リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ。
バランス能力	バランスを正しく保ち、崩れた態勢を立て直す。
変換能力	状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える。
反応能力	合図に素早く反応して、適切に対応する。
連結能力	身体全体をスムーズに動かす。
定位能力	動いているものと自分の位置関係を把握する。
識別能力	道具やスポーツ用具などを上手に操作する。

## 【活動内容】

◆プログラム◆ 月4回の授業 （3回の種目別スポーツ授業 + 1回のコーディネーション授業）

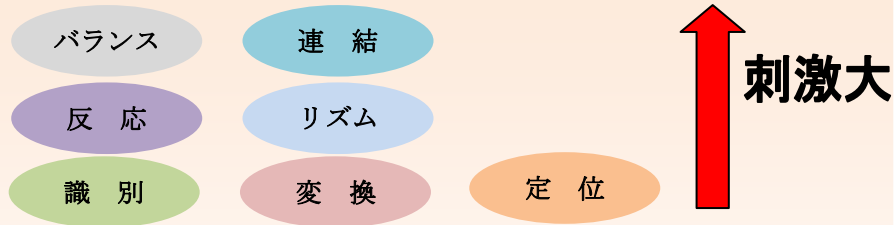
※スポーツの種目（ サッカー ・ ダンス ・ 体操 ・ コーディネーション ）

◆場所◆ 舞の里バディ保育園 ◆実施日◆ 毎週火曜日（月4回） ◆対象◆ Mクラス以上

◆講師◆ BUDDY SPORTS CLUB

【サッカー】 片原 潤 【ダンス】 AIKO 【体操】 中道 成実 【コーディネーション】 村上 将平

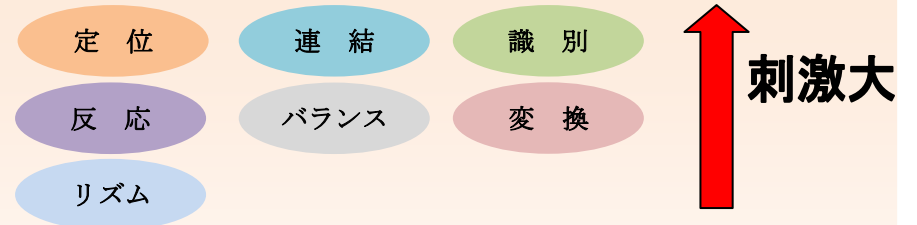
## 体操



筋肉の柔軟性・身体の軸・バランス感覚・身体操作

### 「基礎身体能力」

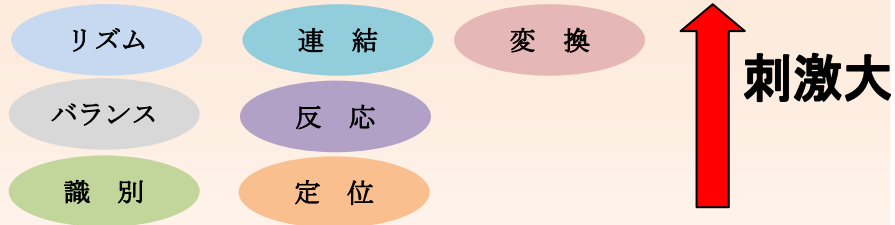
## サッカー



複合性能力・協調性・コミュニケーション能力

### 「総合身体能力」

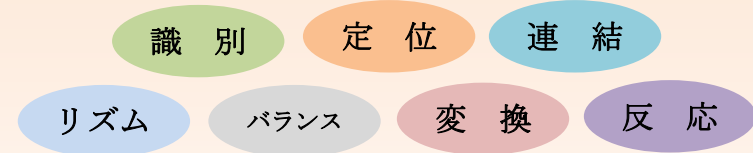
## ダンス



リズム能力・複合身体操作・表現能力

### 「応用身体能力」

## トータルコーディネーション



7つをバランス良く組み込んだ運動

### 「能力底上げ・能力強化」