
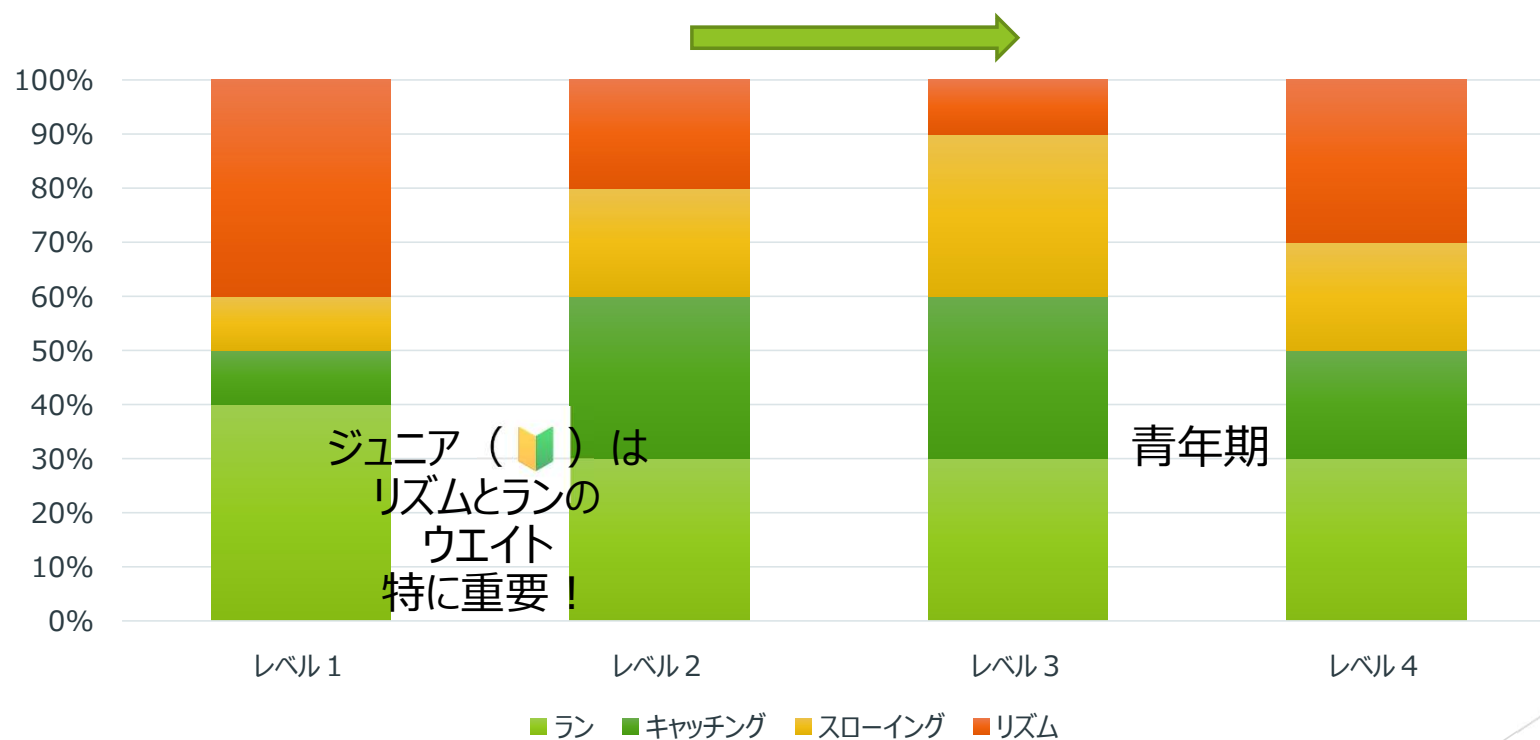


シーズンプログラム

シーズン	3月～5月	6月～8月	9月～11月	12月～2月
目的	傾聴力・集中力・ 判断力	基本的な運動能力 向上①	基本的な運動能力 向上②	集中力・継続力
What（何を）	Run & rhythm	Run & Catch	Catch & throwing	Run & kick Physical training
How(どうやって)	ゲーミケーション	野球  バスケ  ドッジボール ハンドボール	野球  テニス  ゴルフ  バレー 	サーキット トレーニング
				持久走 サッカー  縄跳び等
テニスクラス 初心者～中級者	フットワーク キャッチ ラケットワーク	フットワーク ボレー&キャッチ ミニ&ショート ラリー	ボレー&キャッチ スロー&サーブ サーブ&ラリー	サーキット トレーニング フォーメーション

スポーツ科学に基づきコンディショニングトレーニングを中心に各スポーツを体験

運動能力向上における上達レベル別のウェイト (球技他)



ゲーミケーション

マーカーボール置きゲーム



ハンターゲーム2



ハンターゲーム1



タオル取りゲーム



ゲーム ルール説明

ゲーミケーション

アスレチック&ボールキャッチ



アスレチックゲーム



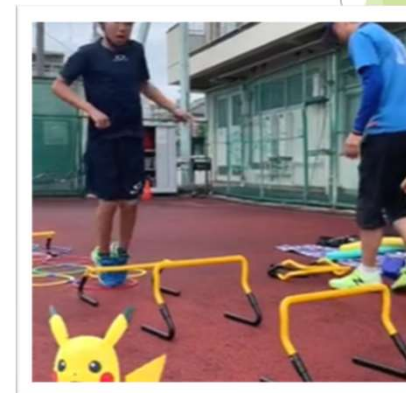
ボールキャッチ



リズムジャンプ



リズムジャンプ



ベースボールキャッチ



バレーボール



体幹 トレーニング



リズムジャンプ



ラン&キャッチ



キャッチ



キャッチ



ラケットボールキャッチ



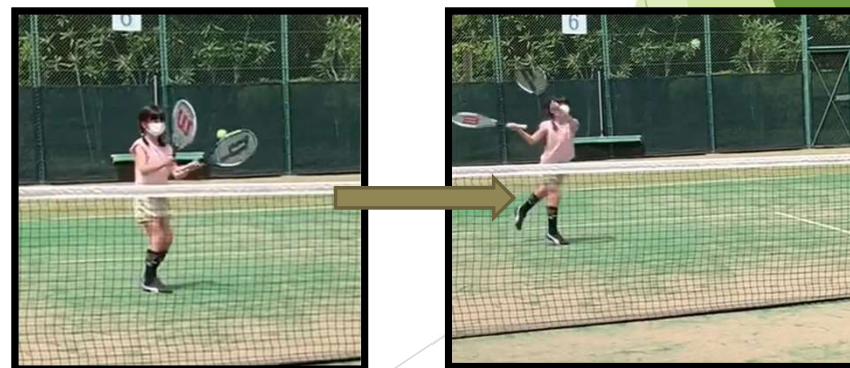
スロー（全身運動）



バランス&キャッチ



ラケットボールキャッチ → ラケットボールスロー



ラン&キャッチ&スロー



スロー



スロー



スロー&ヒット



Motion story

スロー&ヒット



ゴルフ、野球、バレーボール、ラクロス、卓球、或いはサッカー、バスケットボール、ダンスなど目指す目的動作は全て連動性がありこれらを熟す事で上達可能

バイサイド本牧スポーツアカデミー@ELSA

無断転載・複写を禁じます。

ヒット



ヒット

