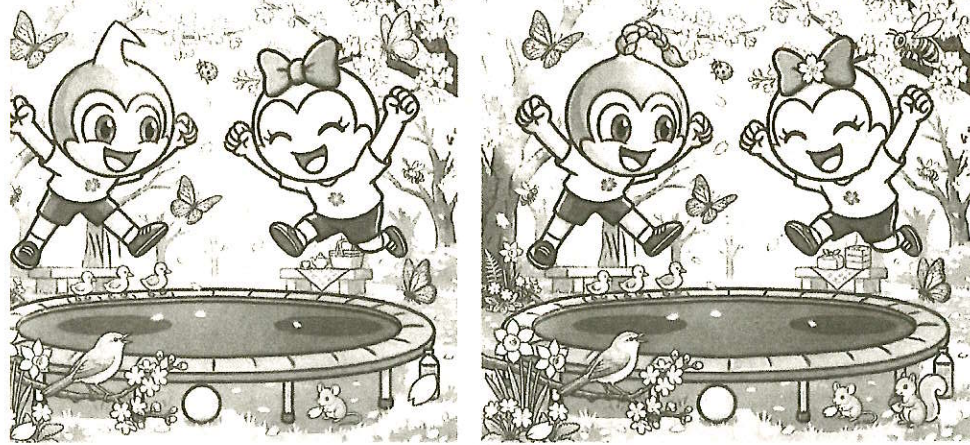


5がいさがしに挑戦しよう！まちがいが5つあるよ！  
 ※あるきながらさがすのはダメだよ！おうちにかえってからチャレンジしてね。



## ゴブリーキャンディシール

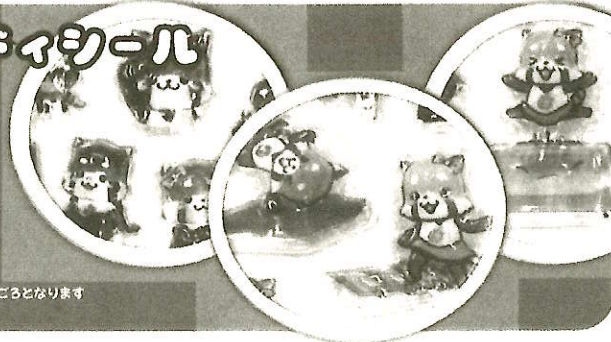
体操クラブ  
 会員ページにて販売中

入会特典キャンペーン

入会者1名につき1シート贈呈

対象：2026/4/1～5/31に体験  
 ⇒2026/4/1～6/30に入会

※お渡し時期は入会後1か月半～2か月ごろとなります



脳と運動の研究「運動が脳に  
 どう影響するか？」

子どもスポーツ研究最前線

### Go/NoGo課題



トランポリン条件のみ、介入後で正答率が有意に向上した。  
 ⇒10分間のトランポリン運動によって抑制機能が向上したと考えられる。

Q. 「トランポリン運動」はどうして注目されているの？

A. こどもたちはここにこしているのに、(体には) ストレスがかかっていることがわかった。これはすごいこと。ストレスがかかっているにもかかわらず感じるわけじゃないということ。有酸素運動でいえば、「20分走りつづける」は無理。その意味では、トランポリンにはトランポリンの独自性がある。同程度の肉体的身体的な負荷を、通常のランニングで与える場合には、少なくとも過去の有酸素運動は、30分走らせるなどが研究内容だった。

Q. 「トランポリン運動」にはどんなことが期待できるの？

A. 「トランポリンすると勉強ができるようになる」とは言えないが、のちにやる勉強のための、すこしいい脳のウォーミングアップだという話はいえるかもしれない。

● 最終の研究をのぞいてみよう！ ●●

筑波大学 牛山潤一教授の研究室で行われた研究によると、トランポリンを使用した脳と運動の研究論文が学会で発表されました。

実験ではトランポリン運動にどんな効果が見られた？  
 抑制機能みたいなの、ある種「賢さ=自分のふるまいを自覚的に選べる機能」に向上が見られたのは、とても興味深い。

「抑制機能」ってなに？  
 抑制機能で結果が出ているのは、「そのときやるべきことをやむ」ということ。学びに向き合う素地が整うきっかけになるかもしれない。たとえば、注意力散漫な性質の子が、オンオフの切り替えできるようになるかもしれない。

# 体操って、楽しい!

4メートルの  
 大型トランポリン!

てつぼうも  
 あるよ!

## 体操クラブ 部員募集中!!

# 無料体験受付中!



# ヨロコとカラダを そだてる体操クラブ



## 体操の6つの特徴

体幹アップ

集中力アップ

バランスアップ

柔軟性アップ

全身運動

個人種目だから  
自分のペースで出来る

### 思いやり 責任感など 5つの非認知能力を引き出します!!



※非認知能力とは、感情や心の働きなど数値として測ることができない能力です。身に付けると、心の土台となり、将来社会を生き抜く力が強くなります。

### 通われている保護者さまの声をご紹介

何事も諦めがちな子供が、家で自主的に練習したり、諦めない姿勢がみられる様になりました。

朝の目覚めを良くする力をかたと、思います。また、挨拶が丁寧な声や言葉づかいになりました。

サッカーでのドリブルを見ていると、体幹がしっかりしたように感じます。また、すぐに疲れたと言わなくなりました。

跳び箱に苦手意識がありましたが、先生がていねいに子どものペースを、教えてくださり、お親が跳べるようになりました!

まちがいさがしのこたえ:かみのけ・りぼん・りす・みつばち・おべんとう

## 体操クラブ詳細

わたしたちが教えています!

担当指導員1

よしお ななみ 先生

担当指導員2

たにぐち しょうま 先生

頑張るときは頑張る!楽しむときは楽しむ!メリハリを大切に練習をしています。成功も失敗も自分の力になります。一緒に体操を、スポーツを楽しみましょう!

体操を通して体を動かすことの大切さや面白さなどに気づいてほしいです!先生たちと一緒に頑張りましょう!

【体操クラブ名】 中山体操クラブ

【練習会場】 広島市東区中山小学校 体育館

【練習日】 土 曜日 ※クラブ年間スケジュールに準ずる

【直近の練習日】  
※体験時・入会時に「年間スケジュール」をお配りいたしますので、ご確認ください。

【練習時間】

	☆クラスコード	定員
①15:30~16:30	HR033A	24名
②16:30~17:30	HR033B	24名

※定員制のため、満員のクラスの場合もございます。予めご了承ください。

【対象学年】 ①年中~小学6年生 ②年中~小学6年生

## 無料体験のお申し込みはコチラ!!

運動が得意な子、苦手な子も一度体験してみよう!

※無料体験は、おひとり様1回限りです

手順1 右のQRコードを読み込みサイトへアクセス  
(URL: <https://onl.bz/8ia1K63>)



手順2 体験申し込み用フォームにて必要事項を入力し送信で完了!  
※お申込み時に必要なもの: ☆クラスコード ◎プリント番号  
※docomo・au・Softbank・楽天等のキャリアメール以外のメールアドレスをご使用ください

クラブの  
詳細・Q&Aも  
コチラ!



体操クラブ支援・協力: 地域スポーツ振興協会 info@sports-association.org