



SPORTS & ENTERTAINMENT

**ファイターズアカデミー**

**宮の森幼稚園年間指導カリキュラム**



北海道日本ハムファイターズは「Sports Community」を企業理念に掲げ、地域社会の一員として地域社会との共生をはかり、スポーツと生活が近くにある社会の実現を目指しております。この活動の一環として、2003年にファイターズアカデミーを開校いたしました。

この度、幼稚園で実施するプログラムでは、ファイターズアカデミー(ベースボール・ダンス・フィジカル)で実践している育成メソッドを取り入れた『運動あそびプログラム』を実施します。『運動あそびプログラム』は、スポーツ経験がない小さなお子様、あるいはあまりスポーツ・運動が得意ではないお子様でも、あそびながら身体を動かす楽しさを実感し、運動発達に必要な基本動作を身につけることができるように考えられています。

プログラムを通して、どんなスポーツでも苦手意識なく取り組むことができる身体リテラシーの高い子どもたちの育成を目指します。

## 基本プログラム構成～レッスンの流れ～

プログラム	目的
整列・挨拶	幼少期からの団体、ルール、マナーを身につける
準備運動	様々な方向へスムーズに運動するための柔軟性向上
運動スキル	基礎体力・運動能力向上と様々な動作獲得
専門スキル	運動する身体の動きや正確な動作、力の抜き入れの獲得
クールダウン	柔軟性向上と運動後のストレッチの習慣づけ
整列・終礼	幼少期からの団体、ルール、マナーを身につける



フィジカル要素



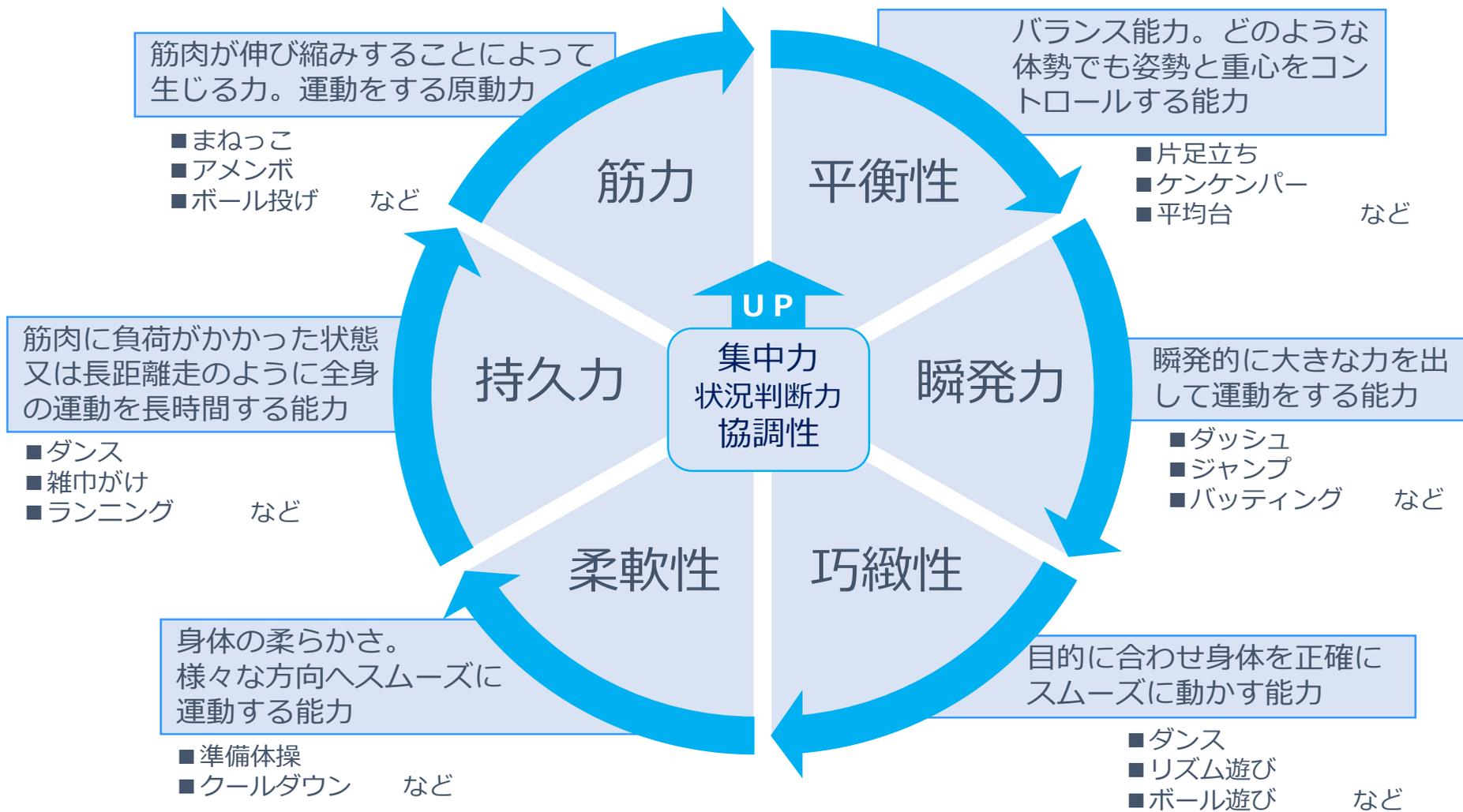
ベースボール要素 or ダンス要素

## レッスン風景

※各アカデミー時撮影



# ファイターズ体力・運動能力向上カリキュラム



# ファイターズアカデミーで育つ力

## 体力・運動能力

### ■筋力

筋肉が伸び縮みすることによって生じる力。運動をする原動力。

### ■平衡性

バランス能力。どのような体勢でも姿勢と重心をコントロールする能力。

### ■瞬発力

瞬発的に大きな力を出して運動をする能力。

### ■巧緻性

目的に合わせて身体を正確にスムーズに動かす能力。

### ■柔軟性

身体の柔らかさ。様々な方向へスムーズに運動する能力。

### ■筋持久力

筋肉に負荷がかかった状態で長く続けられる能力

### ■心肺機能持久力

長距離走のように全身の運動を長時間する能力。

### ■空間認知能力

自分の身体と自分の周りの空間の形状、距離や間隔、奥行き等を把握する能力。

## 社会に生きる力

### ■集中力

一つの事柄に注意を集めて物事に取り組む能力。

### ■協調性

立場や主張が異なるメンバーとも同じ目標に向かって進めることができる。

### ■状況判断力

どのような状況においても物事を冷静に、正しい対応や判断ができる。

### ■運動有能感

運動の上達や成功体験を通して「自信」や「やる気」が高まること。

上記の項目の向上を目指して指導

# コンセプト

**子ども達の心と身体の健全な育成を目指します**

## 【健康な身体をつくる】

**50分間の授業が終わった時、子ども達には汗だくになってほしい**

全身を使って50分間運動をすると、たくさん汗をかきます

汗だくになるほど全力で身体を動かして体力・運動能力を向上させ、様々なスポーツに対して苦手意識無く取り組むことが出来る身体をつくることを目指します

## 【全カプレーであきらめない心を育む】

**失敗を恐れず、何事にも積極的にチャレンジしてほしい**

《今、出来ないこと》は、《いつか、出来るようになること》かもしれません

しかし、出来ない時点であきらめてしまえば、いつまでも出来ないままです

失敗をしても、最後まであきらめずに全力でチャレンジする強い心を育むことを目指します

## 【社会性を身につける】

**自分からあいさつが出来て、自他を尊重できる人になってほしい**

コーチ、クラスの仲間など、スポーツは必ず人と関わりを持つ機会があります

礼儀、他者への思いやり、競争心など、周囲の人々とのコミュニケーションの中でしか学ぶことが出来ない能力を育むことを目指します