

を引き出し、意欲を高めながら指導します。

る!

で上手になる!!



後をスタ

名が寝食を

かい等保健
最大限の準
ます。]

小学4年生から

スノーボード教室



転地効果で心身をリフレッシュ!

転地効果とは、環境が変わることで精神的、肉体的にもプラスになる効果のことを言います。ウィンタースポーツをすることで日頃のストレスの多い環境から解放されると同時に、綺麗な景色に触れ、新しい体験をすることによって、五感が刺激を受け**精神的に爽やかな**気持ちになります。

体の左右を均等に使うバランス運動!!

球技などのスポーツには一般的に利き腕(脚)があり、得意とする部位や筋力に偏った運動となってしまう。スキーは、体の左右を対称的にバランスよく使うことで上達します。上達すればするほど、**体のバランス能力が向上**するのです。

刻一刻と変化する環境に対応!!!

スキーやスノーボード等、自然環境を利用して行われるスポーツは、常に変化する環境に合わせて運動を行わなければいけません。天候・気温・雪の状態や体の疲労度など、状況に合わせてテクニックを駆使してスポーツを楽しむ、**柔軟な対応や気持ち**を育んでくれます。



2018-2019 スノーキャンプの詳細は、
別紙「各教室のご案内」をご参照ください。