



一般社団法人
日本伝統空手協会



3歳に
なったら!

一般社団法人
日本伝統空手協会

幼児クラス

空手を通して

礼儀と身体操作を学びませんか?

礼儀

・挨拶 ・姿勢 ・気持ち

トレーニング

・神経 ・体力 ・可能性



体験お申し込みは
こちら



第一期生無料体験募集中!

4/15プレオープン 5/6 正式スタート!

毎週火曜・木曜15:30~16:30 毎週土曜13:00~14:00

大切なプレゴールデンエイジに

礼儀

- ・大きな声で返事 挨拶ができる
- ・背筋を伸ばし 心身の軸が整う
- ・強くなることで思いやりをもてる



トレーニング

- ・コーディネーショントレーニング
- ・強い体を作る
- ・∞ 夢を叶える



幼児指導歴28年
古屋指導員が
担当します!

- ・ジュニアワールドカップ優勝
- ・法政大学 体育会空手部 コーチ
- ・東京都空手道連盟ジュニア強化、コーチ兼トレーナー
- ・JOC(日本オリンピック委員会)元専任トレーナー
- ・元全日本空手道連盟ナショナルチームトレーナー
- ・元全日本空手道連盟ジュニアナショナルチームトレーナー



「プレゴールデンエイジ」とは？

ゴールデンエイジとは一生に一度だけ訪れる「運動神経が伸びる黄金期」のことを言います(9~12歳頃)。

ゴールデンエイジ期に運動神経を伸ばすためには、その前の「プレゴールデンエイジ」の時期に多種多様な動きを経験しておくことが重要となってきます。

運動能力の向上にかかわっている神経系は1~2才ごろから急激に伸び始め、3~4歳ごろまでがいちばん伸び盛りの時期です。

神経系は5歳頃までに成人の80%、12歳頃までにほぼ100%まで発達するとされています。

プレゴールデンエイジの時期にさまざまな動きを経験させ、神経系により多くの刺激を与えることが重要です。

コーディネーショントレーニングで 7つの能力を鍛えます

リズム能力

イメージを
正確に表現する能力

連結能力

身体の2カ所以上、又は
同時に2つ以上の動作を
正確に行う能力

変換能力

状況に応じて
動作の切り替えを
行える能力

反応能力

合図などに
素早く正確に対処する
能力

識別(分化)能力

道具などを最適な力で
操作する能力

バランス能力

崩れた姿勢でも
動作を続けることが
出来る能力

定位能力

相手や物との距離感を
正確につかめる
能力

様々な運動を行い脳の引き出しを増やしましょう