

# 運動が“好き”になる!“上手”になる!



みらいつむぐ運動スクール

## みらスポ

かずコース

### 運動が苦手でも大丈夫 楽しく効果的な運動スクール



## みらスポとは?

できた! 楽しい!

スムーズに体を動かすコーディネーション運動やかけっこ、ボール運動、マット運動などたくさん運動を楽しく実施! スポーツ動作の“モト”となる基礎能力を高め、発達段階に応じた動きの“コツ”を学ぶことでぐんぐん上達するから、運動が好きに、上手になる! みらスポは生涯にわたりスポーツを楽しむことができる能力を身につける運動スクールです。



春の  
キャンペーン

4/30

(木)まで

カラダ  
楽しく動かそう!

特典①

入会金

通常5,000円(税抜)

0円

特典②

指定Tシャツ

通常2,545円(税抜)



特典③

なわとび

通常900円(税抜)



※当キャンペーンは各教室先着5名に限ります。※最低在籍期間の設定や退会による違約金はございません。※みらスポ退会後6か月を経過していない方はキャンペーンの対象外となります。※えり体操コース、さとすマイルコースは別のキャンペーンとなります。※Tシャツのカラーは選ぶことはできません。※レッスン内容を確認いただいた後のご入会をお勧めしております。※体験会には是非ご参加ください

定員制  
お早め!

体験のWEB予約はこちらから▶

みらスポ 検索 またはQRコードで簡単アクセス



miraspokids@gmail.com

みらいつむぎLab



【コース・料金】 《入会金》5,500円 《JS補償》750円(年) 《Tシャツ》2,800円 《できたノート》330円

【キッズコース】 《対象》4歳～小学1年生 《定員》8名 《時間》60分 《月会費》7,200円 (税込7,920円)				
開始	10分	25分	45分	55分 <b>60分</b>
準備体操 コア・ジャンプ	基礎能力向上(15) 運動の基礎・楽しく体を動かす コーディネーション運動	技術の習得(20) かけっこ・マット・ボール 上記から1か月1種目実施	縄跳び(10) ゲームなど	まとめ 挨拶

【ジュニアコース】 《対象》小学生 《定員》10名 《時間》75分 《月会費》8,800円 (税込9,680円)				
開始	15分	30分	55分	70分 <b>75分</b>
準備体操 コア(体幹)・ジャンプ	基礎能力向上(15) 運動の基礎・楽しく体を動かす コーディネーション運動	技術の習得(25) かけっこ・マット・ボール 上記から1か月1種目実施	縄跳び(15) ゲームなど	まとめ 挨拶

【体育コース】 《対象》小学生 《定員》8名 《時間》60分 《月会費》8,800円 (税込9,680円)				
開始	8分	12分	32分	57分 <b>60分</b>
準備体操 コア・ジャンプ	基礎能力向上 反応・バランス リズム運動など	技術の習得1(20) かけっこ・ボール・縄跳び等 上記から1か月1種目実施	体育種目(25) マット・跳び箱・鉄棒 上記から1か月1種目実施	まとめ 挨拶

運動内容	実施頻度・時間		
	キッズ	ジュニア	体育
コア・ジャンプトレーニング(筋力)	■ ■	■ ■ +	■
基礎能力向上運動(運動神経)	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■	■
かけっこ(速く走る/フェイント動作)・・・	■ ■	■ ■ +	■ ■
ボール(投げる・捕る・狙う・打つ・つく等)	■ ■	■ ■ +	■ ■
マット運動・・・・・・・・・・・・・・・・	■ ■	■ ■ +	■ ■ ■
縄跳び・・・・・・・・・・・・・・・・	■ ■	■ ■ +	■ +
ゲーム・・・・・・・・・・・・・・・・	■ ■	■ ■ +	■
鉄棒・・・・・・・・・・・・・・・・	跳び箱&鉄棒 短期教室にて実施		■ ■ ■
跳び箱・・・・・・・・・・・・・・・・			■ ■ ■

### 基礎能力向上運動とは

基礎能力向上運動(コーディネーション運動)とは、状況を目や耳など五感で察知し、それをアタマで判断し、具体的にカラダを動かす、といった一連の過程をスムーズに行う能力を高める運動で、子どもたちが将来、サッカーやダンスなど本格的にスポーツを行う際の土台となる能力を育みます。

みらスポでは『できた』『できない』にこだわらず、『楽しく』実施することで、自然とからだを動かすことが楽しく、好きになることを目指します。

<b>リズム</b>	動くタイミングを上手につかむ能力	<b>変換</b>	状況に合わせて瞬時に動きを切り替える能力
<b>バランス</b>	バランスを正しく保つ能力	<b>定位</b>	モノや人との距離を把握する能力
<b>連結</b>	カラダ全体をスムーズに動かす能力	<b>識別</b>	道具を操作能力
<b>反応</b>	合図・刺激に対しすばやく行動する能力		

### コーチはYouTuber

指導経験豊富で、スポーツ系の資格に加え、保育士の資格をもつコーチが担当します。「子供一人一人に合わせた指導」「楽しさと真剣のメリハリ」「できない原因を見極め適切な修正」を指導方針とし、お子さまの成長をサポートいたします。

コロナ禍の外出制限期間中に、子供たちに運動ができる機会を提供したいと思い、YouTube「みらスポチャンネル」を開設。チャンネル登録者数約10,000名。



筑波大学卒業後、スイミングコーチやパーソナルトレーナーを経て、大手スポーツクラブの運動教室の立ち上げを担当。プログラム作成やコーチ研修など10年間に渡り担当。三児の父。

資格	
・健康運動指導士	・保育士
・アメリカスポーツ医学会EP-C	・スポーツ保育リーダー
・SAQレベル1インストラクター	

### たくさんのイベント開催

春・夏・冬休みには、跳び箱&鉄棒短期教室や縄跳び教室を開催。これ以外にも運動会など学校行事につながるイベントや、レッスン内で培った運動の基礎能力を発揮する場として、土手でいろいろなスポーツを楽しむイベントも設けています。

また、高尾山登山や、親元を離れて自立心を育てる場として、スポーツ合宿など、レッスン以外でも子供たちが、たくさんの経験ができ、成長する機会があります。

イベント例	
・跳び箱・鉄棒短期教室	・ミニマラソン&土手遊び
・縄跳び特別教室	↳サッカー・野球・ドッチビー等
・かけっこ教室	・伊豆高原スポーツ合宿
・体力テスト対策教室	・平和島スポーツ合宿
・水泳特別教室@矢口プール	・高尾山登山

### 久が原教室

大田区南久が原2-1-23メゾン久が原2階

東調布第三小学校前

### 下丸子教室

大田区下丸子4-17-2ハーモニースクエア1階

下丸子公園すぐ

### 武蔵新田教室

大田区矢口1-4-4第一伊知起ビル2階

環八沿い 武蔵新田駅 カクヤス横

コース	対象(目安)	曜日	時間
キッズ	年中～小学2年生	木・金	15:15～16:15
ジュニア	小学2年生～		16:20～17:35
ジュニア中級	中級者	金	17:40～18:40
体育	小学1年生～	木	17:40～18:40

コース	対象(目安)	曜日	時間
キッズ	年中～小学2年生	火	15:15～16:15
		水	15:40～16:40
ジュニア	小学2年生～	火	16:20～17:35
		水	16:45～18:00
ジュニア中級	中級者	火	17:40～18:55

コース	対象(目安)	曜日	時間
キッズ	年中～小学2年生	月	15:10～16:10
ジュニア	小学2年生～		16:15～17:30
ジュニア中級	中級者		17:35～18:50