

カリキュラム

笑顔いっぱい！
新体操教室のカリキュラム！

どんなレッスンが
待っているの？

ジャクパでは、子どもたちが楽しみながら運動できるカリキュラムを実施しています。
やさしいものから、順を追って高度なものへ。無理なくマスターできるから安心です。



カリキュラム一例

月	目的	幼児	小学生
4	友だちづくり	あいさつ、コミュニケーションを とりながら教室に慣れる	リズム感を養う
5	楽しく体力づくり	曲に合わせて体を動かす	無理なく、柔軟性を養うと共に体力づくり
6	作品の練習	リボン・ボール等を使い、 曲に合わせて動く	手具(リボン・ボール)を使用しながら演技するこ とにより、体を動かす喜びと表現力・感性を高める

年間行事

楽しいイベントもりだくさん！

いろんなことに
チャレンジ！

ジャクパでは、年間を通してさまざまなイベントを行っています。
集団での行動や、違う環境での体験が、よりたくましい子どもを育てていきます。

年間行事予定一例

季節	月	行事	写真
春	4	友だちづくり	
	5	体力づくり	
	6	リズム感・柔軟性・跳躍力強化	
夏	7	夏季野外教育活動 (新体操合宿・サマースクール)	
	8	夏季野外教育活動 (新体操合宿・サマースクール)	
	9	演技作品練習	
秋	10	運動会 演技発表	
	11	競技大会・発表会 集中練習	
	12	冬季野外教育活動 (スキー教室・スノーボード教室)	
冬	1	発表会 集中練習	
	2		
春	3	演技発表会 春季野外教育活動(新体操合宿)	



お問い合わせ先

株式会社 ジャクパ

本部(本館) 〒187-0041 東京都小平市美園町 1-7-14
TEL.042-345-6111 FAX.042-345-8088

ジャクパ 🔍 検索



新体操教室

ジャクパ・スポーツクラブのご案内



ジャクパでジャンプ！
ホップ！ステップ！

無料体験も
できるよ



「遊びの中から学べる」幼児教育メソッド 高い身体能力と豊かな表現力をやしなう

新体操には
いろいろな効果があるのね。



ジャクパ新体操教室 4つのポイント

Point 1 体を丈夫にする

幼児期から適度に筋肉を発達させることで体力が付き、正しく美しい姿勢、バランスのとれた身体づくりができます。新体操で得られる柔軟性のある体はケガをしにくい体です。



Point 2 表現力が身につく

音楽に合わせてのびのび動くことによりリズム感が養われ、リボン・ボール・フープなどを使った運動は集中力がつき、豊かな表現力や感受性、想像力が養われます。



Point 3 心を育む

友達と一緒に体を動かすことで、連帯感や協調性が育まれます。また、目標をつくり、創意工夫して努力することを学ぶとともに、達成感を味わいます。

Point 4 身体能力を高める

さまざまな動作をすることで、運動の楽しさと喜びを覚えながら身体の全般的な筋肉をつくり、柔軟性・反射神経・俊敏性・バランス感覚を養うことができます。



みんなで楽しく!

ジャクパ新体操教室のメリット

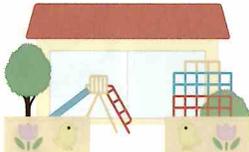
Merit 1 遊び感覚で楽しめるカリキュラム。 新体操が好きになる、続けられる!

子どもたちが楽しみながら体を動かせるカリキュラムは、運動は苦手というお子さまでも楽しみながら新体操に慣れることができるように工夫されています。



Merit 2 通い慣れた園でのびのび運動。 お迎えもラクラク。

レッスンの場は、いつも通っている幼稚園や保育園。降園後、別の場所に移動する手間もなく、環境に敏感なお子さまも、安心してご参加いただけます。



Merit 3 指導員はすべて新体操競技経験者で 幼児体育指導のプロ。だから安心!

ジャクパの新体操指導者は、幼児体育指導員資格取得者。子どもの安全に十分配慮した正しい指導を行うプロフェッショナルです。



幼児期は発育の基礎となる大切な時期

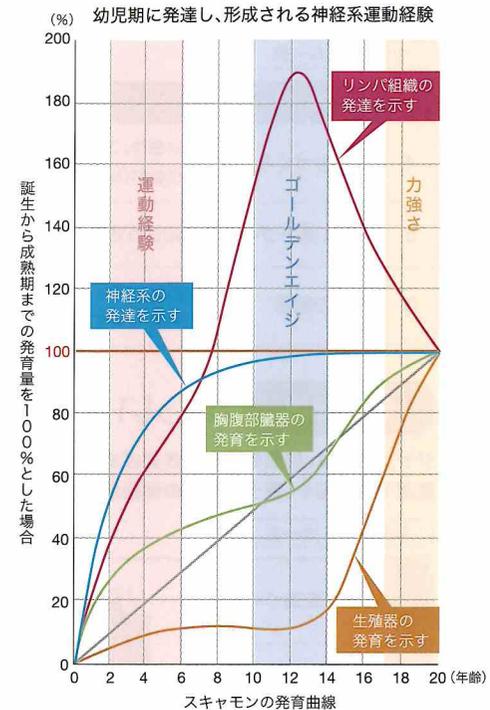
幼児期の運動が大切な理由

理由 1 吸収しやすい時期に 覚えたことは忘れない

スキヤモンの発育曲線では、器用さやリズム感を担う神経系統の成長(神経型)は、生まれてから4・5歳頃までで成人の80%近くまで達することが示されています。よってこの時期に様々な運動経験することは非常に重要といえます。神経型は一度その経路が形成されるとなかなか消えません。いったん乗れるようになった自転車には、その後何年間も乗らなくても、再びスムーズに乗ることが出来たりするのがその一例です。

理由 2 幼児期の様々な運動経験は、 その後の体力や運動能力に 影響する

幼児期は、遊びや運動の中からたくさんの学びを吸収しやすい時期です。この時期に、生涯にわたって必要な運動の基となる基本的な動き(走る、跳ぶ、投げる等)を幅広く習得することが望ましいといえます。また、近年子どもの体力低下が問題となっています。幼児期から運動に親しんでいると「身体を動かすこと=楽しいこと」という意識となり、その後も積極的に身体を動かすようになります。それが、長期的に見て体力向上にもつながっていくのです。



コツコツと練習を続けて

ジャクパアドバイザースタッフ 山崎 浩子

元ロサンゼルスオリンピック日本代表新体操選手8位入賞、日本に新体操ブームを巻き起こす。
(公財)日本体操協会 常務理事 / 新体操ナショナルチーム 強化本部長 / (公社)日本新体操連盟 常務理事として活躍中。



幼い頃の私は、「かけっこがビリで運動音痴だった」と聞くと、皆さん信じられるでしょうか。

高校1年で新体操を始めてからもそれは同じで、ボールの胸ころがしがができるようになるまで2週間かかりました。不器用さではナンバー1だったかもしれません。

そして、朝から晩まで練習、練習。きつくてつらくて毎日のように泣いていました。それでも、コツコツやっていたら、不思議と何でも出来るようになり、また、練習がつけられればつらいほど、いい演技が出来たときの喜びは何倍にもなって与えられるものだということも知ることができました。

こんなに不器用な私でも、最後にはオリンピックという最高の舞台に出場出来たのは、「コツコツと練習を続けた」ことが最大の理由だと思っています。皆さんも、苦しさが喜びに変わるまで、コツコツと練習を続けてみてくださいね。

ジャクパは、子どもたちの成長を、全力でサポートしています。