

お子さまのいるご家族のみなさまへ

ご存知
ですか？

現代の子どもは単なる‘体力低下’ではなく

体力の二極化

が問題となっています！



●体力の二極化とは？

体力テストの結果において

1日の運動時間の平均が・・・

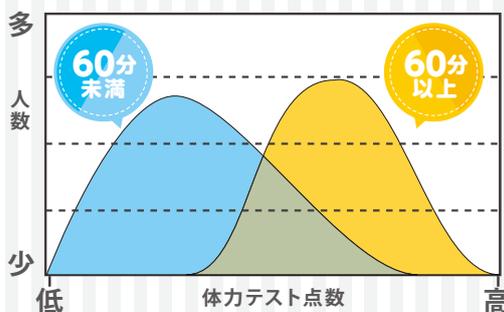
60分
未満



60分
以上



それぞれのテスト結果を比べてみると・・・



運動時間が長ければ得点も高く
短ければ得点が低くなっています。

運動習慣の有無によって
体力レベルに差が生じている状態

これが！
体力の二極化です

※スポーツ庁「平成30年度 全国体力・運動能力、
運動習慣等調査報告書」より

こんな
お悩みありま
せんか？



外で
おもいっきり
遊べない

ネットや
ゲームばかり
している

近所に一緒に
カラダを動かす
友だちがない

体育の授業以外で「運動習慣」を身につけるには？

スポーツクラブのキッズスクールがおすすすめ！

おすすめ

1

スポーツを楽しみながら
カラダを動かせる！



上達する喜びを感じながら
自然と体力もついてきます。

おすすめ

2

集中力や協調性が
養われる！



集中力がUPするので
塾や受験勉強と並行した
運動習慣もGOOD

おすすめ

3

年齢・レベルに応じたクラス分けだから
仲間と一緒に成長できる！



レベル別のカリキュラムだから
はじめてのお子さまでも安心

※写真はイメージです。



スポーツはじめるなら! NAS KIDS! 楽しいスクールいろいろ!

スクールの種類がいっぱい!
 スイムをはじめ、ダンスやフットサルなど豊富なラインナップ!
 お子さまの「やってみたい!」にきっと出会えます。

ベテランコーチ陣による確かな指導!
 安心してお子さまをあずけていただけるようコーチ陣は安全面にも配慮し、徹底した指導を心がけております。

駅近で通いやすい!
 はかもず駅より徒歩2分。送り迎えに便利な立地です。また、プールには近くで見やすいギャラリーもございます。

スイムスクール

水に慣れることから始め、徐々に泳ぎを覚えていきます。「綺麗なフォーム」だけでなく、「溺れない技術」の習得も目指します。



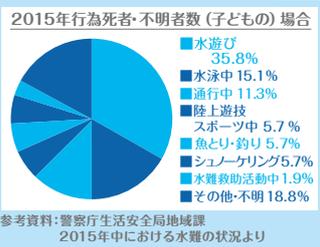
幼児
 3歳~6歳

月曜日~木曜日
 15:30~16:25

土曜日
 ①10:05~11:00
 ②11:15~12:10
 ③12:20~13:15
 ④13:30~14:25
 ⑤14:35~15:30

水難事故から命を守る!

着衣泳に力を入れています!



こんな時のために

- 濡れた服の重さで自由に泳げない! 方が一に備え、着衣での入水を体感しておくことにより、冷静に対処することができます。
- パニックで声が出せず助けを呼べない! 落ち着いて助けを求めることはとても重要です。実際に大きな声を出して助けを呼ぶ練習もします。
- 口に入水が入ってきても呼吸ができない! 落ち着いて仰向けになって、呼吸が確保できる「背浮き」ができるよう練習します。

上向きで呼吸確保!

小学生

月曜日~木曜日
 16:35~17:35

土曜日
 ①10:05~11:05
 ②14:35~15:35
 ③15:40~16:40

※レベル(泳力)により時間が異なる場合がございます。

これに役立つ! **全身運動で体力強化!**
 水中での運動で効率よく基礎体力が身につく、丈夫なカラダになります。

シュライカー大阪フットサルスクール

スペインの公式指導法を取り入れた、日本唯一のスペインサッカー協会公認のスクールです。



毎週 火曜日	小1~小2	16:20~17:20
	小3~小4	17:20~18:20
	小5~小6	18:20~19:25

これに役立つ! **判断力・実行力が身につく!**
 試合の流れの中でパスやシュートを瞬時に判断するの、最適な動きやタイミングを見極める力が身につきます。

bjアカデミーバスケットボールスクール

日本最初のプロリーグが運営する信頼と実績。初心者から経験者まで楽しみながら参加できます。



毎週 水曜日	小1~小3	16:15~17:15
	小4~小6	17:30~18:45
	中学生	19:00~20:15

これに役立つ! **コミュニケーション能力が養われる!**
 仲間と連携したプレーを重ねることで、メンバー同士の信頼も築かれていきます。

堺プレイヤーズバレーボールスクール

堺市に本拠を置くVプレミアリーグ所属のプロバレーボールクラブチーム。高いスキルを持つコーチ陣が直接指導を行います。



毎週 木曜日	小学生	17:00~18:00
	中学生男子	17:30~19:30

これに役立つ! **強い心を育む!**
 「こころ一番」の場面での力を発揮できる集中力や忍耐力がチームプレーで磨かれます。

VIRGO横須賀湘南卓球スクール

卓球は大きな怪我が少なく、運動が苦手なお子さまも楽しく取り組める生涯スポーツです。



毎週 土曜日	5歳~中学生	9:00~10:15
-----------	--------	------------

これに役立つ! **人間力の向上**
 技術の向上だけでなく、挨拶や礼儀、協調性を育み、人間力の向上を目指します。

オリックス・パファローズチャダンスアカデミー

球団公式のチャチームのコーチによる本格指導が受けられます。あいさつや礼儀も重視しています。



毎週 土曜日	リトル(幼児4歳~6歳)	13:00~14:00
	キッズ(小1~小3)	14:05~15:05
	ジュニア(小4~小6)	15:10~16:10

これに役立つ! **プレゼン能力(表現力)が身につく!**
 発表の場は京セラドーム大阪。表現力が養われ、人前に立つ度胸が身につきます。

HIPHOP

ダンスを通してどんなスポーツにも適応できる基礎体力を養い、子どもらしい明るさや表現力を伸ばしていきます。



毎週 火曜日 木曜日	幼児(4歳)~小2	16:00~16:50
	小3~小6	17:00~18:00

これに役立つ! **リズム感が身につく!**
 音楽に合わせて表現力を養います。幼少期に身につけたリズム感は一生涯モノです。

はびとれ体育教室

「はびとれ」は器械体操の動きに加え、体操トレーニングや遊びの要素を取り入れた動作を行いパーソナルトレーナーの専門知識と機械体操ノウハウを持ったコーチが指導します。



毎週 月曜日	年中~小2	16:20~17:20
	小3~小6	17:30~18:30

これに役立つ! **さまざまなスポーツに生かせる!**
 お子さまのカラダの土台作りのお手伝いをします。

※写真はイメージです。

スポーツクラブNAS なかもず

TEL.072-267-4545 大阪府堺市北区中百舌鳥町2-68
 詳しくはWEBでチェック! NASなかもず 検索

[営業時間] 平日 10:00~23:00 土 10:00~22:00 日・祝 10:00~19:00
 [定休日] 金曜日 ※年末年始、施設メンテナンス等により休業となる場合があります。

