

キッズテニス&コーディネーション トレーニングレッスンのご提案



有限会社 V s i g n (ブイサイン)



こんにちは！

V s i g n（ブイサイン）です！



V s i g n（ブイサイン）は、栃木県宇都宮市にあり、テニスクラブ・テニススクールの運営、テニス指導者派遣、テニスイベントの開催などを行っています。県内外問わず様々な地域でテニスの指導を行っています。

会社設立当初（2003年）より世界で活躍することを目標とするジュニア選手の指導を行い、2018年・2019年に念願叶って、栃木県より全国優勝の選手を輩出することが出来ました。

又テニスの普及活動として、3歳以上の子供達を対象に、栃木県内の小学校体育館・テニススクール・鹿沼市の施設を利用してテニス教室を開催しております。一指導実績は10年に及び在籍生徒数も400名を超えております。



• V s i g nが行う正課指導について

V s i g n（バイサイン）が行う

「キッズテニス&コーディネーショントレーニングレッスン」は、子どもたちにあった軽いラケットと室内で使用できるスポンジボールを使い、安全に行なうことができるレッスンです。

様々な道具を使い、いろいろな動きに挑戦することで、発育に大きく影響する幼児期に運動能力・知育の開発を促していきます。

1) 運動の楽しさを伝えます

小さな成功体験の積み重ねで子どもたちに自信を持たせ、運動が好きになるよう「できた」という感動を与えます

2) 発育に沿った指導を行います

アスリートにはアスリートの、子どもには子どものトレーニングがあります。年齢、発育・発達段階に応じた適切な指導を行います

3) コーディネーショントレーニングを取り入れた指導を行います

一般的に「運動神経」と呼ばれている部分の発達を促すためのトレーニングを取り入れています。

*詳しくは次ページでご参照ください

4) 基本動作の習得

人間の基本的な動きは36種類に分類されます。これらの動きをなるべく多く組み合わせたレッスンを行い、子供たちの適切な発育をサポートしていきます。

| | | | | | |
|--------|--------|------|-----|------|------|
| まわる | おきる | たつ | くむ | わたる | さかだち |
| ぶらさがる | のる | うく | はう | あるく | のぼる |
| とぶ(垂直) | とぶ(水平) | はしる | くぐる | およぐ | すべる |
| つかむ | もつ | なげる | ける | あてる | とる |
| ほる | ふる | はこぶ | わたす | ささえる | つむ |
| たおす | おす | おさえる | ひく | うつ | こぐ |

5) 様々な道具を用います

形状の違う道具やボールを積極的に活用し、モノを巧みに扱うことが出来る能力「巧緻性」を高めていきます。道具を適切に扱うことで、自身の運動の幅が広がることを感じてもらいます



安全面についての配慮

- 常に安全を第一でレッスンをを行うことをお約束いたします。

1：安全な「スポンジボール」を使用しています

レッスンで使用する頻度の一番高い「ボール」は万が一、子どもにぶつかってしまったとしても、スポンジで出来おり、軽く・柔らかいボールのため安心です。
また落ちているボールを踏んでしまった場合も、容易に潰れるので転倒やけがの心配はありません。

2：ラケットを使用する場合、細心の注意を怠りません

ラケットを使い「ボールを打つ」練習を行う際には、ボールを打つ子どものみがラケットを持つようにメニューを作っています。また実際に子どもたちにも「ラケットを使うときの注意点」をアナウンスし、細心の注意を払ってレッスンを行っています。

3：ラケットやボールの接触や、子どもたち同士の接触が起こらないように注意を怠りません

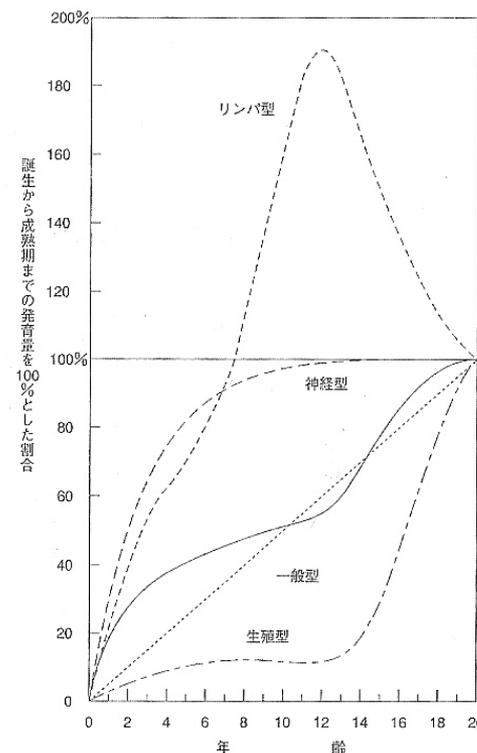
順番を待つ際に「待機場所」を必ず設けています。
整列して順番を待てるように「フープ」等を使い、その中で順番を待つように指導します。
ラケットを使っている子どもと十分に距離をとった場所で待機をし、接触を防ぎます。
子ども達同士が接触しないように細心の注意を払ってレッスンを行っています。

・コーディネーショントレーニング（COT）とは①

幼児期の子供たちは運動機能の発達にはとても重要な「神経系」の発達が著しい時期です。この神経系に注目して、脳に刺激を与えながら運動を行うトレーニングのことをコーディネーショントレーニング（COT）と呼びます。

COTは、走力・筋力といった単純な運動能力ではなく、すばやさ、たくみさを兼ね備え、あらゆる動きに対応できる能力（運動神経）を高めます。

3歳から小学校低学年の子供たちはこの神経系の発達が著しく、新しい動きをどんどん吸収し、マスターしていく素晴らしい時期です。なるべく多くの動きを取り入れて、子供たちが運動の引き出しを自然と多く作ることが出来るようなレッスンを行っていきます。



・コーディネーショントレーニング（COT）とは②

レッスンでは、様々な道具やボールを積極的に活用していきます。様々な道具に触れることで、モノを巧みに扱うことが出来る能力である「巧緻性」を高めることを目的としています。道具を適切に扱うことで、自身の運動の手助けをしてもらうこと、より幅広い動きが実現することを感じてもらうことにも繋がります。



7つのコーディネーション能力

| | |
|----------|--------------------------------------|
| ① 定位能力 | 突発的な動きの変化(鬼ごっこ等のおいかっこ)がうまくなります |
| ② 変換能力 | 予測と先取りをする力、ボールつきなど道具を使うものがうまくなります。 |
| ③ リズム能力 | リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ |
| ④ 反応能力 | かけっこのスタート音への反応など、合図に対する反応に必要な能力です |
| ⑤ バランス能力 | バランスを正しく保ち、崩れた姿勢を立て直す。 |
| ⑥ 連結能力 | 身体全体をスムーズに動かす。 |
| ⑦ 分化能力 | 自分の体以外を操作する能力、ボールやラケットなどを使う競技、ボールつき等 |

指導料について

| 正課指導料 | | 課外指導料 | |
|-----------|-------------|-------|------------|
| (月1回) | | (月1回) | |
| 1クラス | 10,000円(税別) | 入会金 | 無 |
| ■全園児対象 | | 1回1名 | 1,300円(税別) |
| ■交通費(実費) | 別途請求 | | |
| その他ご相談下さい | | | |

◎導入までの流れ・・

① ヒアリング…貴園のご要望をお伺いします



② ご提案…最適なプランをご相談で決定します



③ 体験指導無料派遣…貴園のご都合の範囲内にて無料で指導を体験していただけます。体験指導はご契約後に派遣する指導員が行います。実際の指導を通して、私たちの指導が貴園の求めている内容に合っているか、指導員の資質に問題がないかなどをご確認ください。

また、貴園で用具の購入をしていただくことや、当日の用具準備等の必要はありません。

指導の際に使用する用具はすべてご用意いたします。



V s i g nでは正課指導の無料体験を随時受付けています

- ・ 具体的にどういう指導をするのか知りたい
- ・ 興味はあるけど、いきなり契約は心配
- ・ 一度子供たちに体験させて反応を見たいなど…

ご興味をお持ちになった関係者のみなさま、是非一度V s i g nのキッズテニス&コーディネーショントレーニングレッスンを体験してみてください。



お問い合わせ・無料体験をご希望の方は
（有）Vsign（ブイサイン）
028-648-6640まで
お気軽にご連絡ください