

# セントラルスポーツの キッズスイミングスクール

セントラルスポーツの水泳スクールでは、水慣れからスタートし、4泳法、個人メドレーを習得します。タイムが速くなれば選手コースに進むことも可能です。体力や技術向上以外にも、集団行動の中でのルールやマナー、友だちづくりや協調性などを養うことができる独自のプログラムで、心身の健やかな成長をサポートします。



詳しくはこちら

## 選ばれる理由

お子さまの初めての習い事として選ばれているセントラルスポーツのキッズスクール。その理由を深堀り!

### 01. “50年以上の スクールノウハウ”

セントラルスポーツは創業から50年以上にわたり延べ300万人以上のお子さまを指導してきました。一人ひとりに合わせて段階別指導を行い、個性に応じた柔軟かつ的確なコミュニケーションで子どもたちの心身の成長をサポートします。

### 02. “メダリストを 輩出できる指導力”

セントラルスポーツは1969年東京オリンピックの水泳と体操の代表選手によって創業しました。「世界に通用するアスリートを育成する」の理念のもと、これまでに延べ30名以上のオリンピック、パラリンピアンを輩出してきました。その伝統と歴史に裏付けされたコーチングスタッフの指導のもと、お子さまの将来の可能性を育みます。

### 03. “礼儀・マナー の指導”

セントラルスポーツでは体力や技術向上といった身体的な成長はもちろん、人間性の成長も重視しています。集団行動でのルールやマナー、元気の良い挨拶、友だちづくりや協調性など情操教育にも力を入れてスクールを実施しています。

## スイミングの効果

水泳は関節に無理な負担をかけずに全身の筋肉を動かすことができる運動です。水泳による全身運動は脳に良い刺激を与えるだけでなく、心肺機能の向上にも有効です。

水泳は成長期における  
心身の発育、発達を  
促します。

### 01. ぜん息改善に 大きな効果

水圧を受けながら呼吸することにより、ぜん息の発作の軽減や呼吸機能の改善に大きな効果をもたらします。

### 02. 基礎体力の アップ

水泳による全身運動は基本的な体力を身につけ芯の強い丈夫な体をつくれます。

### 03. ストレスを 解消

お子さまも様々な悩みを抱えています。仲間と一緒に思いっきり体を動かすことで、ストレスも吹き飛びます。



### 04. 体内の動きを 活発に

水の抵抗や水圧が血液循環や呼吸器官を活性化させます。水泳は成長期の丈夫な体づくりに重要な役割を担います。

### 05. 悪い姿勢を シャキッと

全身運動により筋力がバランス良く高まります。背すじも伸びて姿勢の良い子どもに成長します。

### 06. 肥満を改善

水泳は全身の筋肉を使います。水中で活発に体を動かすことで、肥満を改善します。



## 25段階の進級項目 スイミングチャレンジシステム

セントラルスポーツでは、お子さまの体力やレベルに応じてステップアップできる進級制度があります。けのびが出来たら、次はクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、個人メドレーにチャレンジ! タイムが速くなれば選手コースからジュニアオリンピック出場を目指すことも可能です!

詳しくはこちら



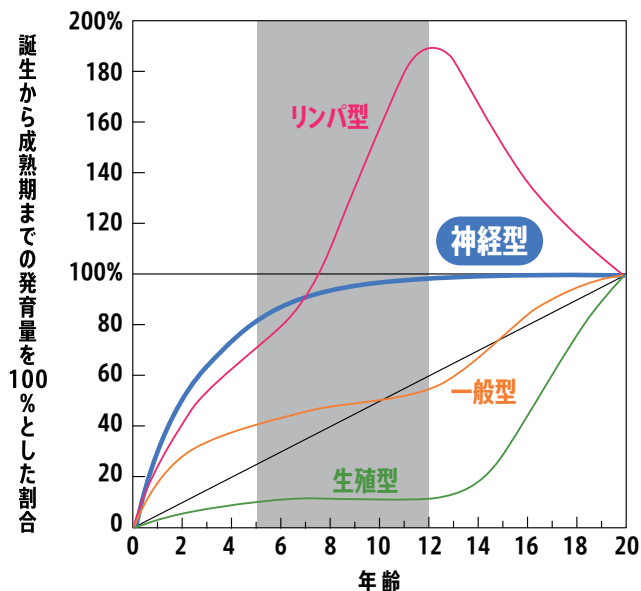
## 「今は始める」が効果的!

コーディネーション能力とは、状況に合わせて「体の動き」や「力の加減」を調整する様々な種類の能力のことです。これらを鍛えることで、運動能力の向上につながります。

幼児期から児童期は神経系の発達が著しく、神経回路が形成されていく大切な時期なので運動が欠かせないのです。

**5歳までに驚くほど神経が発達!  
早いうちにはじめよう。**

〈 スキャモンの発育発達曲線 〉



## よくあるご質問

Q.

保護者の見学は可能でしょうか?

A. 可能ですが、クラブ毎にスクールギャラリーの広さや見学場所は異なります。詳しくはクラブまでお問い合わせください。

Q.

レッスンの振替は可能ですか?

A. お振替はお休みした月の翌月最終練習日まで可能です。  
※週1回コースは月2回/週2回コースは月4回まで振替可能です。  
※クラブ毎に振替ルールが異なる場合がございますので、詳しくはクラブまでお問い合わせください。

Q.

指定水着はありますか?

A. 水着、スイムキャップ、スクールバックは指定となっておりますので、ご購入いただきますようお願いいたします。

## 会員様専用アプリ

お子さまの成長がわかるセントラルスポーツのキッズスクール専用アプリ

## 対象スクール

スイミング

体育

ダンス

運動能力  
開発

アプリを利用すれば、スクールに通うお子さまはもちろん

保護者の方にも便利な機能がたくさん!

セントラルスポーツのキッズスクールが、より楽しく快適に!

## アプリの5つの機能



お知らせ



入退館



進級履歴



動画



欠席振替

詳しくはこちら



# セントラルスポーツの 体育スクール

セントラルスポーツの体育スクールは  
小学校の授業内容に合わせて指導します。

鉄棒・跳び箱・マットをはじめ、ボール運動や様々な種目にチャレンジすることで、総合的な運動能力を養います。体力や技術向上以外にも、集団行動の中でのルールやマナー、友だちづくりや協調性を養うことができる独自のプログラムで、心身の健やかな成長をサポートします。



詳しくはこちら

## 選ばれる理由

お子さまの初めての習い事として選ばれている  
セントラルスポーツのキッズスクール。  
その理由を深堀り!

01.

### “50年以上の スクールノウハウ”

セントラルスポーツは創業から50年以上にわたり延べ300万人以上のお子さまを指導してきました。一人ひとりに合わせて段階別指導を行い、個性に応じた柔軟かつ的確なコミュニケーションで子どもたちの心身の成長をサポートします。

02.

### “すべてのスポーツに つながる運動能力を 伸ばせる”

走る・跳ぶ・支える・回るなどの運動全般における基礎は、体操のみならず、その他の全スポーツにつながる要素を多く含み、子どもの将来の可能性を広げます。

03.

### “礼儀・マナー の指導”

セントラルスポーツでは体力や技術向上といった身体的な成長はもちろん、人間性の成長も重視しています。集団行動でのルールやマナー、元気の良い挨拶、友だちづくりや協調性など情操教育にも力を入れてスクールを実施しています。

## 体育の効果

様々な体育種目(マット・とび箱・鉄棒)以外にも、遊びを通し、体を操る能力、基礎体力を身につけて総合的に運動能力を向上させます。

### 01. 体力面

成長期のお子さまの健全な発育発達には、思いっきり身体を動かすことが不可欠です。自由に跳ねたり跳んだりすることで、成長を促し、健康体力を身に付けます。

### 02. 社会面

お友だちと一緒に運動することにより、ルールの理解力や忍耐力が自然と養われ、コミュニケーションの取り方や仲良く共同作業する習慣が身に付きます。

### 03. 技術面

複数の種目にチャレンジし、ひとつひとつの「技」を習得していくことで、基礎的な運動能力や情操の発達を促します。

## 25段階の進級項目 体育チャレンジシステム

セントラルスポーツにはお子さまの体力やレベルに応じてステップアップできる進級制度(タイチャレ)があります。楽しみながら種目別にチャレンジし、マスターできるように工夫されたセントラルスポーツオリジナルの進級システムです。一人ひとりに応じた段階別指導を行い、確実なステップアップを目指します。

詳しくはこちら





## セントラルスポーツの ダンススクール

セントラルスポーツのダンススクールでは、ダンスの基礎的な技術だけでなく、「想像力」「好奇心」「豊かに感じる心」を楽しく育てます。

体力や技術向上以外にも、集団行動の中でのルールやマナー、友だちづくりや協調性などを養うことができる独自のプログラムで、心身の健やかな成長をサポートします。



詳しくはこちら

### 選ばれる理由

お子さまの初めての習い事として選ばれている  
セントラルスポーツのキッズスクール。  
その理由を深堀り!

01.

#### “50年以上の スクールノウハウ”

セントラルスポーツは創業から50年以上にわたり延べ300万人以上のお子さまを指導してきました。一人ひとりに合わせて段階別指導を行い、個性に応じた柔軟かつ的確なコミュニケーションで子どもたちの心身の成長をサポートします。

02.

#### “幅広いジャンルで 基礎をかためる”

ヒップホップ、チアダンス、ジャズ、バレエなど基本動作ステップを習得するダンスのため、様々なダンスの基礎をかためることができます。

「リズム感」「柔軟性」「体力」を身につけながら、ストーリーのある振付を踊ることで豊かな自己表現力が身につきます。

03.

#### “礼儀・マナー の指導”

セントラルスポーツでは体力や技術向上といった身体的な成長はもちろん、人間性の成長も重視しています。集団行動でのルールやマナー、元気の良い挨拶、友だちづくりや協調性など情操教育にも力を入れてスクールを実施しています。

### 幼児・児童コース

対象年齢 4歳～

ダンス(HIPHOP・ジャズ・チア・バレエ)と様々な音楽とふれあい、元気いっぱいダンスを踊ることで、ダンスの基礎的な能力「リズム感」「柔軟性」「体力」を身につけます。さらに、集団行動の中で礼儀やルール・マナーも身につけることができるコースです。



### 保護者の皆様へ

セントラルスポーツのキッズダンススクールは、ヒップホップ、ジャズダンス、チアダンスなど、多様なジャンルのダンスに通じる基礎的なダンス技術向上を目指します。

様々なステップを組み込んだ3ヶ月ごとに振付けが変わるダンスに挑戦しますので楽しみながらいろんなステップが身に付きます。また、学校教育でも重視されている「想像力」や「表現力」を育むことも目的としています。



### 25段階の進級項目 ダンスチャレンジシステム

音楽にあわせて体を動かし、いろいろなジャンルのダンスステップを基礎から学びます。楽しみながらステップをマスターできるように工夫されたセントラルスポーツオリジナルの進級システムです。

詳しくはこちら

