

WELLB KIDS

M&M Academy

(ムーブメント&マインド アカデミー)



- ☑足が速くなりたい
- ☑体力をつけたい
- ☑運動神経をUPしたい

Creative The Future

《今》も《未来》も創るアカデミー

WELLBキッズに通うことで、毎日が楽しい！
WELLBキッズに通ったから、今の自分がある！

スモールステップで成功体験(できた)を積み重ねることで自分に自信が付き
その自信は自己肯定感や思いやりの心につながります



太陽があつて星がある
この意味は太陽がある昼に星を見ることは不可能に近い

その状況と同じで
《自分》を見つけにくい今の時代の中でも、WELLBと一緒に
《自分》を見つけようという想いを込めています

そしてWELLBも同じ星を見えています
同じ想いで未来に向かって歩もう！進もう！という想いも込めました

WELLBキッズの担当コーチ

B3FITのパーソナルトレーナー



B3FITとは甲府にあるパーソナルジムです。
トレーナーは全員有資格者であり、身体の構造、動作を熟知しています。
自身でもトレーニングをして日々、身体づくりをしています。
どんな悩みも解決へ導く運動の指導のエキスパートです。



天野 直樹
(なおきコーチ)

挑戦、そして達成、この積み重ねが子供たちの自信につながっていきます。
アカデミーではたくさんのことに挑戦し達成する「喜び」、そして同時に
出来ない「悔しさ」、さらにそこから「諦めない」という気持ちを育て
いけるよう指導していきます。



安川 クラリン悟
(くらりんコーチ)

気が付いていないパワーを溢れ出させます！
アカデミーを通して行動、思考、個性を伸ばしていけたらと思っています。
個性あふれる、それぞれのスーパースターになりましょう！



杉山 実咲
(みさきコーチ)

がんばりを認められることは大人にとっても子供にとっても嬉しいことです。
アカデミーでは日々の小さな勇気や挑戦を見逃さず、お子様のがんばる気持ち
を応援します！
可能性を信じ、一歩ずつ進んでいきましょう！



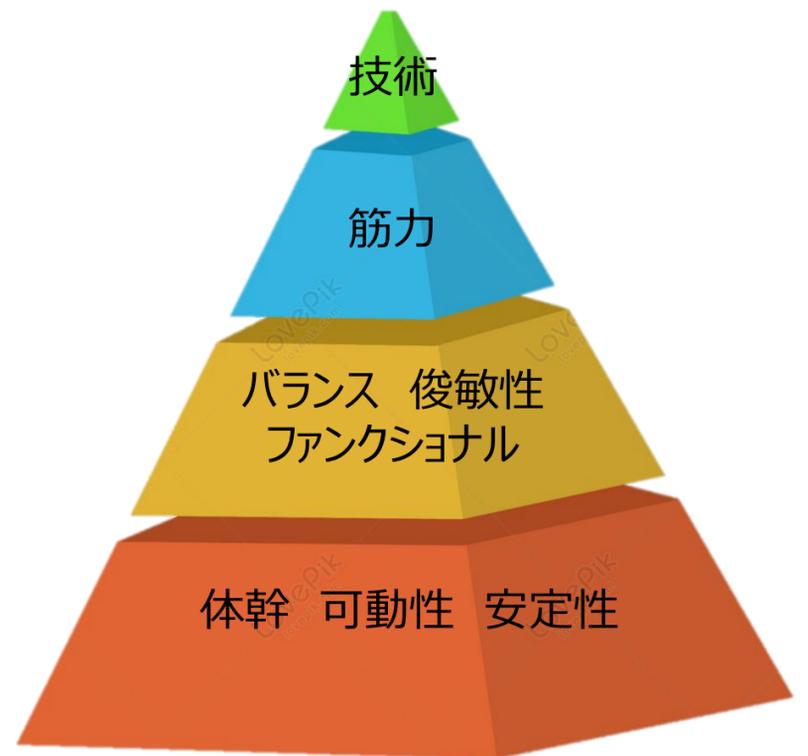
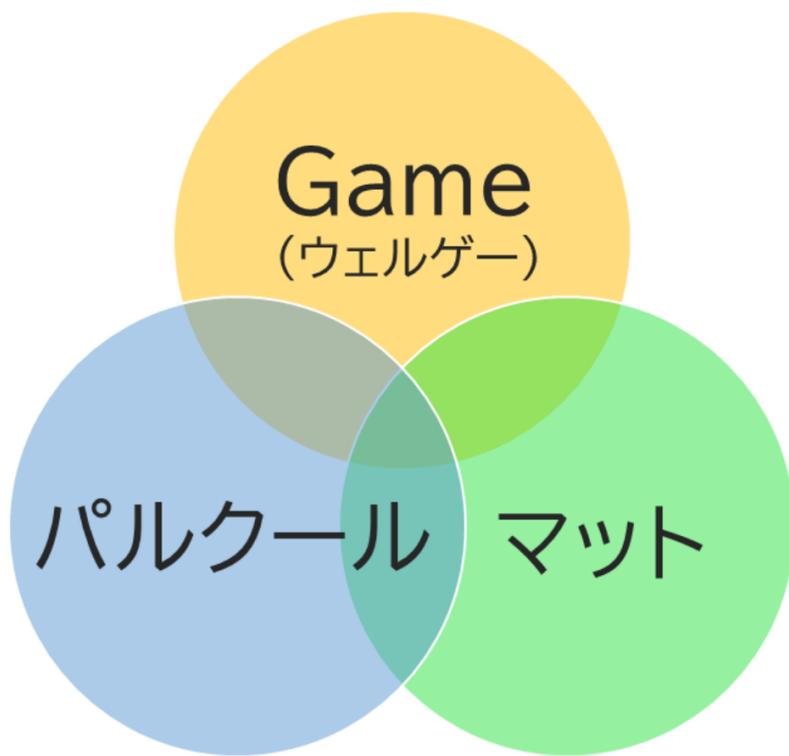
功刀 華音
(かのんコーチ)

「出来ない」「苦手」を「出来た」「楽しい」に変えるお手伝いをさせて下さい。
可能性に溢れ、輝くお子様たちがアカデミーに通うことで、
さらにキラキラと輝き自分だけの夢を見つけ歩むまでサポートします！

WELLBキッズの特徴

運動神経と心の向上

動作の習得の土台に
体幹・可動性・安定性があります



WELLBキッズのクラスと月会費

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
15:30-16:30 16:30-17:30 17:30-18:30			15:30-16:30 16:30-17:30 17:30-18:30		11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	

対象		
11:00-12:00 15:30-16:30	キッズ	未就学児
12:00-13:00 16:30-17:30	ジュニアⅠ	小学1年生～小学2(3)生まで
13:00-14:00 17:30-18:30	ジュニアⅡ	小学(2)3年生～小学6年生

マイページより
「お休み」「振替」が可能
※第5週目はお休み
※翌月末まで有効

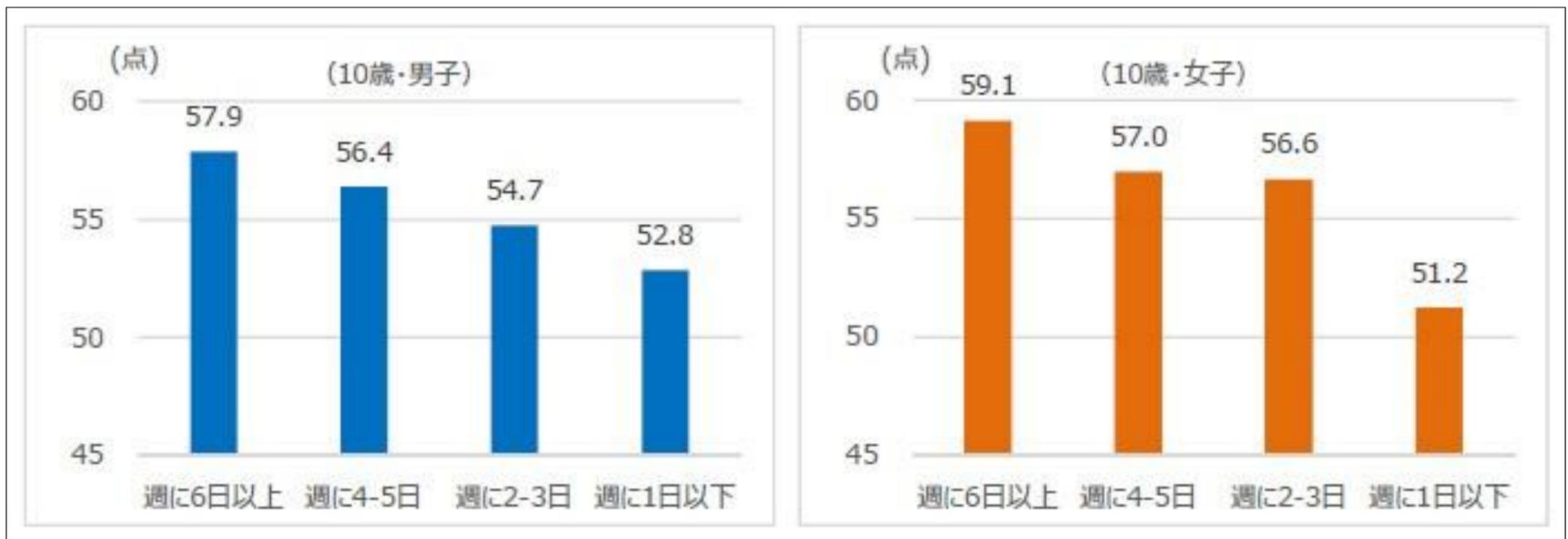
月会費		補足
週1 (キッズ)	¥4,400	毎週ご希望の曜日にご参加
週1 (ジュニア)	¥5,400	毎週ご希望の曜日にご参加
通い放題 (ジュニア)	¥9,800	最大12回/月 通えます

運動神経が向上することは可能性を広げます

文部科学省がおこなう全国都道府県学力・学習状況調査で
上位に入る都道府県は、運動能力調査でも上位に入る傾向があります。

「運動能力が優れている子は学力テストの結果もよい、偏差値が高い学校へ入学する子は小中学生の頃に運動を習っていた、運動部に入部していた確率が高い」と言われています。

入学前の外遊びの実施状況別新体力テスト合計点(10歳)



引用：スポーツ庁「平成28年度体力・運動能力調査結果の分析」

運動の主な効果

■思考力が高まる

運動をすると、自然と体幹が鍛えられます。体幹と学力は直接関係がないように思えますが、**勉強をするときの姿勢に大きく影響があります**。たとえば「机にずっと座ってられない・だらっとからだを机に預けてしまう・正しい姿勢をとり続けることが大変」という子は、体幹を鍛えると学力により効果が見られるかもしれません。

正しい姿勢がキープできる、キープすることが楽にできるという持久力・忍耐力がそなわると、深く呼吸ができます。すると、脳が活性化して思考力が高まります。さらに、**有酸素運動後に読解力・管理能力が向上した**という報告があります(参照:提言 子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針(日本学術会議)H23.8.16)。

■集中力が高まる

運動をすると脳からさまざまな物質が分泌されます。その中でも脳を活性化させるドーパミンは、運動後に分泌量が増えるものであり、学習能力と深く関係のあるものです。

ドーパミンの分泌量が増えると**感覚が研ぎ澄まされ、集中できる時間が長くなります**。

この効果は長時間続くとされており、集中したい勉強の前や集中力が途切れたときの気分転換に有酸素運動が効果的です。**机にじっと座ってられる集中力も高まります**。

実際に、からだを動かし運動することで、集中力は脳から高められるのです。

■認知能力が高まる

認知機能とは、理解力・判断力のこと。勉強の中での認知機能というと、「記憶力や言語力、判断力」などをさします。たとえば自転車などののりもの遊びでは、進む方向を見てペダルをこぎ、スピードを調節しながらハンドル操作を行って、目的の場所でブレーキをかけとまります。この間に鍛えられる力加減や思考力は相当なものです。これらの**目で見て頭で判断し、力を入れてからだをつかって実行する**といった一連の動作がスムーズにできるようパルクールを中心とした内容で認知能力を高めていきます。

「パルクールとは



パルクールとは、フランス郊外の若者たちが生み出した、**走る・跳ぶ・登る**といった**「移動」**することで心身の鍛錬を行う運動方法。

都市や自然環境の中を自分の身体能力だけで滑らかに素早く通り抜けるため走る・跳ぶ・登るの基本に加えて、壁や地形を活かして**飛び移る・飛び降りる・回転して受け身をとる**といったダイナミックな動作も繰り返し行われます。参照:Wikipedia

WELLBで行うパルクールは**安全を優先に行う**ため、「技の難易度」を競うものではなく、「走る・跳ぶ・登る」の**基本となる動きの練習時間を多く取り**練習頻度を高めていきます。

安全を優先にしたうえでパルクール運動ではスピードは求めます。コーチが考案したコースがAからZまであり(2024年8月時点)より早く回るためには様々な身体の動きが必要です。

WELLB KIDSアカデミーはマット運動で体幹やバランス感覚を養い、パルクールで身体全体を素早く動かします。

この構成がお子様のあらゆる体力を上げ、運動神経向上になります。

パルクールを行うメリット

子どもの神経系の発達は、**生まれてから4～5歳までの成長が著しく、成人の約80%がこの時期までに完成**します。

12歳ごろまでにはほぼ100%成長するため、神経系が成長途中である子どものうちにパルクールのような昇る、降りる、弾む、掴むなど様々な要素を取り入れた全身運動をすることがより有効だと考えられています。

パルクールはあらゆる運動やスポーツ、競技に通じる基礎的な運動能力の向上が期待できます。

イメージ通りに体を動かしたり、自分の力や体を上手にコントロールする力がつきます。

成長著しい幼少期に行うことで、**体の基礎作りやあらゆる競技・スポーツの土台作り**になります。

マット運動も行います

小学校の体育では、1年生から6年生まで「マット運動」が取り入れられていますが、学習指導要領にも書かれているように国で定められたカリキュラムです。

マット運動には、スポーツの基本を身につけるための技能がギュッと凝縮されています。

- **バランス能力の向上**
- **身体の操作性の向上**
- **危機回避能力の向上**

これらの能力を**総合的に伸ばしていくことができる運動がマット運動**です。

Game(ウェルゲー)で楽しく運動神経アップ

101種類の中からコーチが選択！！
毎回ウェルゲーを行います！



勝負のあるウェルゲーも

現代は勝ち負けのないゲームも多くあります。
時代と共にあり方は変わってきました。

そんな中、WELLB KIDSアカデミーもその良さを尊重しつつも
勝ち負けのあるゲームでしか味わえない「悔しい！」「次こそは負け
ないぞ！」「どうやったら勝てるのかな！」「練習の成果が出た！」「やった、嬉
しい！」などと言った感情を大いにアウトしていただきたいと感じています。

その感情こそが子供たちのココロの成長の糧につながります。
運動神経の向上はもちろんですが、精神面も成長していくアカデミーです。

Q&A

Q:毎週曜日は固定ですか？

A:はい、毎週通う曜日を決めていただき通います。

Q:休んだ分は振替できますか？

A:月に2回まで休んだ分は振替対象となります。

※振替はサービスとなりますので必ず振替できるわけではございません

Q:振替に期限はありますか？

A:振替はお休みした月の翌月末までに消化ください。

Q:小学生に進級した場合、そのまま同じ曜日で通えますか？

A:基本的にはそのまま時間のみ変更で通えます。

Q:指定着は購入できますか？

A:購入可です。(Tシャツ¥3,000ズボン¥2,000)

Q:途中で通い放題に変更できますか？

A:定員状況にもよりますが、変更可能です。

Q:検定を第4週目に受けられなかったときはどうなりますか？

A:翌月1週目に実施となります。※検定表をお持ちください