

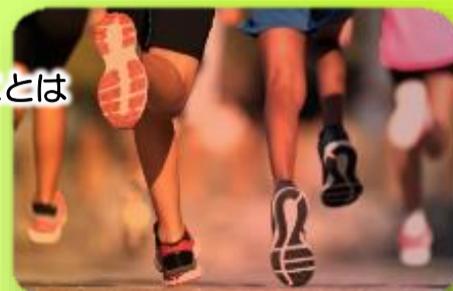
# ミライク RUN

月会費：平日 8,800円/土日 9,350円(税込)

対象年齢：小学3年生以上

## ゴールデンエイジ世代のための運動能力開発スクール

子どもの運動神経が著しく発達する時期をゴールデンエイジといいます。このゴールデンエイジ世代に運動の基礎でもある「正しい走り方」をマスターすることは今後のスポーツ能力向上につながることを期待できます。ただ走るだけでなく、遊びの要素を取り入れながら身体を動かすことで、無意識のうちに運動神経発達を養うプログラムです。



### ●開講時間

火	木	土
17:30~18:30	17:30~18:30	15:00~16:00

### ●プログラムの流れ 2ヶ月に1回 効果測定を行っています

**Step1**  
ウォーミングアップ 10 min

体温・筋温を上げ神経伝達の高めていきます。また、脳の中樞神経を刺激して運動時の反応を高めることも同時に行っていきます。

**Step2**  
コンディショニングフォーム 5 min

走る為の要素を3パートでモニタリング(上半身・下半身・全身)。苦手な動きを事前に補っておくことで運動能力の向上だけでなくけがの予防にもつながります。

**Step3**  
コンディショニングサーキット 15 min

走る能力を養う為には、単純な運動だけでは能力向上はできません。姿勢保持・床反力・感覚神経・統合性の4つを軸に様々な方面から「走り」にアプローチしていきます。

**Step4**  
集団コーディネーション 10 min

コンディショニングサーキットでは、多種多様な動きを遊びも含め行っていくことで脳とそれに対する動きの連動を養います。また、チームトレーニングも行っていくため、集団行動における適応力も身に着けることが期待できます。

**Step5**  
RUNトレーニング 10 min

最後は走りに直結した運動を行います。腿上げ・ヒールタッチ・シザースなど、走るためのポイントを事前に確認することで、見えた走り方をマスターすることができます。その結果、かけっこの上達をはかれます。

自分の身体を正しく、思い通りに、より早く強く動かすためには、エビデンスに基づいたトレーニングの実施が必要です。アスリート育成の中で培ってきた最新のメソッドを青山学院大学から提供・開発の協力をいただきました。

MEGALOS × 青山学院大学 Aoyama Gakuin University

### ★ スクール参加時お持ち物 ★

- お着替え・室内履き 指定商品の体操着をご着用ください。
- 会員証（保護者カード） 館内での身分証代わりになる他、防犯目的のため保護者の方に提示をお願いする場合がございます。

### ●指定商品について

※表記の金額は全て税込価格です

ミライクRUNご入会の際には下記指定商品をご購入いただけます。

体操着/上 (110~150)  
¥3,410



指定バッグ  
¥3,630



※ご希望の方はハーフパンツもご購入いただけます。