

名古屋フィジカルフィットネスセンター

NEWS LETTER

vol.02

2018.7

今月の目標！！

名古屋フィジカルフィットネスセンターがお届けします「NEWS LETTER」！Vol. 2を発売致します。早いもので新年度が始まり3か月が経ちました。課外教室のメンバーたちも日々成長していますよ！保護者の皆様もご見学の際には4月よりも少しずつ成長をしているお子様を見てあげてください！！

さて、今月の目標は「**新しいことにチャレンジしよう！**」になります。年少さんはもちろん年中さんや年長さん、小学生も新しいチャレンジを日々の教室の中で行っています。少し難しいことにもチャレンジしていこう！きっと成功が待っています！

トレーナーからの一言！！



犬飼高志トレーナー
(タカ先生)

少しずつ色々なことが出来るようになってきていますね！頑張る気持ちを持って色々なことにチャレンジしていこう！！



小出利佳トレーナー
(リカ先生)

みなさん教室には慣れましたか？たくさん「できた！」をリカ先生と一緒に見つけてきましょう！



浅井貴仁トレーナー
(タロ先生)

今年度も始まって3か月が経ちました。これから難しいこともやっけていくけど、なんでも出来る！と思ってやってみよう！

アウトドアクラブ報告！



6月はアウトドアクッキング(カレー&ナンづくり)を行いました！みんな一生懸命ナンづくりを頑張っていました。粉が多くて水分を足したりなど試行錯誤をくりかえしていました。外で食べるご飯は最高ですね！ナンは4つの材料で作れちゃうのでみなさまも今年の夏キャンプに行く際は作ってみてはどうでしょう。8月には当センターの夏キャンプもあります。皆様の参加をお待ちしております！



ホームページ

<http://www.npfc.biz/index.html>

長谷川弘道 代表

ヒーロー先生コーナー



運動ができる子は、頭も良い！！

最近の脳科学の進歩により、体、心、頭をトータルにレベルアップさせることがわかってきています。その中で、運動と知識・学習欲について、下記の3点のことから、その関係性の有意性がわかってきています。

- ①意欲が高まる 運動によって「努力をすればできる」という自信が付き、内発的な意欲を高める。
- ②注意力・集中力が高まる。思春期の子供たちへのコーディネーショントレーニングはその注意力・集中力を高めることがわかった。
- ③脳に変化が起こる。酸素や栄養を供給する血管の数や神経細胞やシナプスの数が、記憶や学習に関わる海馬で増える。

以上のことから、科学的に運動と学業成績の相関性が実証されています。しかし、運動だけやっていたら頭が良くなるかといえばそれは違って、運動は頭をよくする環境を整えるものであり、やはり勉強も必要であることを忘れないように！