

ネクスターモニター募集

NEXTAR

皆様のご意見をお聞かせ下さい！

様々なバリエーションで運動することで、
色々な運動にチャレンジしたいと思う心を育てる♪

2月16日(日曜日) 13:00~14:30



実施風景のイメージをご覧ください！→

新しい感性や刺激を得てもらえるように、
アウトドアな環境で身体を動かします！

【阪急箕面駅】改札口前に集合します♪



このあたり！

(目安時間)

5分

まずはウォーミングアップを兼ねて歩きます♪



箕面の自然。
駅から少し歩けば
綺麗な景色！
気持ちよく歩きます

3分



どこか分かりますか？
あまり知られていない
ルートです。
NEXTARコース♪

移動しながら運動します 🤸‍♀️

5分



運動例

頭にミニコーンを
乗せて移動…
重心動揺を抑える
コーディネーション
トレーニング!



例

景色が綺麗です



例

後ろ向き歩き

縦(矢状面)・横(前額面)など様々なバリエーション♪

10分



ちょっと休憩…



例

ここもいい運動場所!
バランストレーニング

♪ メインの運動例 ♪

子供達のコーディネーション向上のための運動



紐の上を歩くだけ…
ですが、自然の中でやると
地面の凹凸がランダムな
バランス調整を要求するので
より身体の反応が必要！
自然の特性を活かして運動♪

伸縮性の紐を先生が持って
当たらないように身体を操作…
「対象物と自分の体の距離感」
(↑定位能力)
「精密に身体を動かす能力」
(↑識別能力)
等のコーディネーションUP！



【左】 高所と低所で、木に当たらないようにキャッチボール！

【右】 出っ張っている木の上でバランストレーニング！

自然の中にある「不規則な形」を利用してより多様な運動♪

♪ メインの運動例 ♪

楽しくゲーム形式で、簡単な栄養の知識も…

運動前に食べたいのはどれ？
【1位・2位・3位】



からあげ

バナナ

おにぎり

楽しくクイズゲーム形式で♪



クイズは
ひろせともこ
廣瀬朋子さん

- ・生活科学修士・管理栄養士
- ・健康運動指導士 監修です♪

どれが良いと思われませんか？



タブレットで問題を見たら、松ぼっくりを拾いにダッシュ！
正解と思う色の箱や的に当ててポイントを競います♪

楽しみながら新しいことを知ってほしいです😊

保護者の方にも参考にしていただけるように考えました！
【クイズ解説】のページにて

正解とともに、その理由の詳しい解説もしております。
是非ともご覧下さい♪

♪ クイズ解説 ♪

うんどうまえ た
運動前に食べたらいいのはどれ？

【1位・2位・3位】



からあげ

バナナ

おにぎり

NEXTARの回答は…



バナナ



おにぎり



からあげ

栄養や食事に関しては色々な考え方がありますので、
このような順位にした理由を次のページにて
解説させていただきたいと思っております！

♪ クイズ解説 ♪

🏆 1 バナナ 🏆

[GOOD] ビタミンB6（たんぱく質合成を促進する）などが豊富。果糖（果物などに多く含まれる糖）は消化しやすく、エネルギーを生み出しやすい。カルシウムやカリウムというミネラルも含まれているので、筋収縮を補助する。

[BAD] 運動前などはエネルギー摂取として最適だが、摂取タイミングによってはカロリー過多になる可能性がある。食べ過ぎは注意。

🏆 2 おにぎり 🏆

(G) バナナ（果糖：単糖類）に対して、おにぎり（デンプン：多糖類）は吸収が遅いが、エネルギーとしては高い。パンよりご飯の方が粒が大きいので、腹持ちがいい。

(B) 運動前に食べると、お腹に残りやすいので消化不良によりお腹が痛くなってしまう可能性もある。

🏆 3 からあげ 🏆

(G) タンパク質の補給源となり、腹持ちもよい。味も美味しい。

(B) しかし消化が悪く、胃もたれしやすいため、運動の前には不向き

以上、廣瀬さんによる解説でした♪

10分

360度見渡せる昇天展望台



開放感があり最高です♪
人がいない時には
ここでも少し運動します。

ここまでで約45分です。

当日状況で内容を少しずつ変えます。

帰りは約30分です。

モニターは箕面駅から往復1時間15分
を予定しております。

(その後15分ほどご質問等にお答えします！)



♪ 当日の詳細 ♪

●2020年2月16日(日)13:00~14:30(12:50集合)

【集合場所】阪急箕面駅改札前 (P.1の場所です♪)

【実施場所】箕面山←雨天の場合は忍者ナイン箕面ラボ

【対象年齢】2020年4月・新小学校4~6年生

【持ち物】水筒・リュックサック・少し山道を歩くので
動きやすい服装、運動靴(登山靴でなくても大丈夫です)

【費用】モニターにつき無料 【定員】先着10名様

保護者の皆様もご同行頂き、ご意見をお聞かせいただきたく思います。

お申し込み・お問い合わせは以下の方法でお願いいたします。

①【お電話】072-734-7693

②左記のQRまたはLINE添付している申し込みフォーム

