

ヘキサスロン

子ども運動能力向上プログラム

走る



投げる



跳ぶ



遊び感覚で運動動作を身につけられる

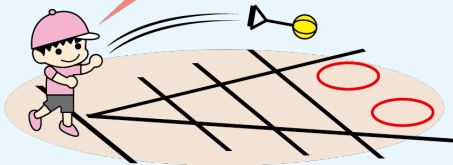
ヘキサスロンとは？

運動発達に必要な36の基本動作を楽しみながら身につけることのできる「遊びプログラム」です。

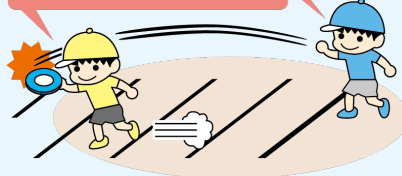
どんな効果がでるの？

「遊びプログラム」で基本動作が自然と身につけ、遊びの中から運動発達の芽を伸ばしていきます。

ソフトハンマーを投げて距離を競う



前方にエアロディスクを投げ、受け手が走ってキャッチ



エアロケットを投げ上げると同時にできるだけ前方に高くジャンプする



※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



香陵アリーナ(沼津市総合体育館)

TEL : 055-928-5231

〒410-0832 沼津市御幸町15-1

<https://city.numazu-sougoutaiikukan.jp/>

●営業時間 8:30~21:30

●休館日 毎月第4月曜日
12/30~1/2

ヘキサスロンのポイント

POINT
1

「遊びプログラム」で基本動作が自然と身につく!

遊びの中から運動発達の芽をのぼそう

スポーツを体験したことがない子ども達や運動が苦手な子ども達でも楽しく遊び感覚ででき、かつ「走る」、「跳ぶ」、「投げる」など基本的な動作を自然と身につけられる運動遊びプログラムを開発しました。

POINT
2

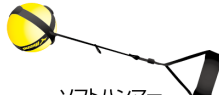
MIZUNOオリジナル用具で安全にプレイ!

カンタン!安全!ヘキサスロン基本セット

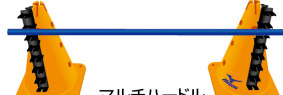
エアロケットとエアロディスクは空気充填式のため、当たっても痛くなく、子どもの手で簡単につかむことができます。ソフトハンマーのベルトは、身長に合わせて2段階に変えることができます。マルチハードルは、バーの高さを5cm刻みで調節することができ、バーに触れるとバーが落下するように出来ており、引っかかってこけることがなく、安全です。コーンの先にフープを差し込むと的として使うことができます。



エアロケット



ソフトハンマー



マルチハードル



エアロディスク



フープ(S・M・L)

POINT
3

目標を決めて、しっかりとステップアップ♪

スポーツテストとしても使えます!

ヘキサスロンは、25m走、25mハードル走、立ち幅跳び、エアロケット投げ、エアロディスク投げ、ソフトハンマー投げの6種目で「走る」、「跳ぶ」、「投げる」の能力を計測評価することができます。

子どもの発達段階に合わせたプログラム構成

走る、跳ぶなどの基本的な動作が身につく時期から、様々な動きを組み合わせることや、リズムに合わせて動くなど、子どもの発育・発達段階を踏まえて、初級～上級プログラムに構成されています。ヘキサスロンプログラムを通して、技能だけでなく、認知機能・判断力やコミュニケーション能力のような社会性の向上も目指します。

沼津市内の教育機関等への出張派遣でのプログラム提供が可能です。

詳しくは下記へお問合せください。

香陵アリーナ(沼津市総合体育館)TEL:055-928-5231