

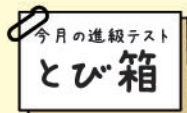


## ★ 今月のお知らせ ★

### ★ 体操教室

複数動作能力・集中力

手足左右で異なる動作を行う能力を養います。  
複数動作がスムーズに行うことができると  
自転車や一輪車、竹馬などに上手に乗ることが  
できます。



### ★ すぽいく教室

体操 つかむ(にぎる)・ぶら下がる・転がる・よじ登る

知育 おおきなかぶごっこ  
友達の名前を呼んだり、力加減に  
気を付けながら集団遊びを  
経験します。



11~12月の  
休校日のご案内

体操 バク転 11/3 (金・祝)・23 (木・祝)、12/23 (土) ~31 (日)  
すぽいく 11/3 (金・祝)・23 (木・祝)・29 (水)、12/23 (土) ~31 (日)

※各校の休校日はHPまたはマイページでご確認ください。



おうちでできる!

## 脳育体操

### ゆび体操

伸ばせる力 認知能力・非認知能力  
使う力 連結能力・集中力



参考: 著 南友介「AIを超える! 子どもの才能は「脳育体操」で目覚めさせる!」(青春出版社 2020年)

両手の指を使い、左右異なる動きを同時に行うことで連結能力を向上させていく脳育体操です。連結能力とは、体の関節や筋肉の動きをタイミングよく、かつ無駄なく同調させる能力です。複数の動作を同時に行う機会を多く持つことで、脳から体への伝達がより早く・正確に実行できるようになります。連結能力を向上していくことは、「何か動きがぎこちない…」「もう少しスムーズに動けたら…」そんな疑問・心配点を解決することにつながります。

### おうちでできる! アレンジ 脳育体操

どこまで指を上手に動かせるかな? やってみよう!

- ①両手をパーで準備し、右手は親指、左手は小指から「1・2・3・4・5」まで数えながら指を曲げる  
②右手は小指、左手は親指から「6・7・8・9・10」まで数えながら指を開く

- ①右手はパー、左手はグーで準備し、左手はグーチョコキパの順番で、右手が左手に勝つように左手も同時に変える(右手がグーなら左手はチョコキ)  
②くり返し行って、できたら右手と左手を入れかえたりスピードを速くしたりする

- ①両手を人差し指の状態準備し、右手は「○」を宙にかきながら、左手は上下に動かす  
②できたら右手は「○」、左手は「□」に動かす

最初はむずかしくても、何回もやることでだんだんできるようになるよ! あきらめずにちょう戦しよう!

#### レベル1

右手は親指、左手は小指から順番に「1~5」を数えながら指を曲げて、その逆の動きで「6~10」にちょう戦しよう!

「1・2・3・4・5」



この指からスタート!

「6・7・8・9・10」



この指からスタート!

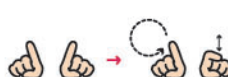
#### レベル2

グーチョコキパで右手が勝つように動かして、できたら逆をやってみたり、スピードを速くしてみよう!



#### レベル3

両手を人差し指の状態準備し、右で「○」を描きながら、左は上下に動かしてみよう!



次はどの指でちょう戦しようかな?

# ネイスっ子インタビュー

インタビュー  
内容

1. できるようになったこと
2. 夢中になっていること
3. 入って良かったこと
4. 今後の目標
5. 将来の夢

## ネイスっ子インタビューに出してみませんか？

お子さまのできるようになったこと、今後の目標をぜひ教えてください。掲載された方には、オリジナルバッジをプレゼントしています！



### 応募方法

ネイス公式LINE緑色のメニューの「ネイス通信」から

#### 1. ひざタッチジャンプ

ソコラ武蔵小金井校

#### 2. いちごがり

3. 毎週トランポリンができることです！

4. とび箱でたての開きやくとびができるようになりたいです！

#### 5. ポケモンとプリキュア



わかばちゃん

#### 1. 空中前回り

トナリエふじみ野校

#### 2. ルービックキューブ

3. トランポリンが楽しいことです！

4. バク転ができるようになることです。

#### 5. デザイナー



はなちゃん

#### 1. 側転

プライムツリー赤池校

#### 2. ボルダリング

3. みんなと友達になれたことです！

4. さか上がりができるようになることです。

#### 5. 学童の先生



ちさとちゃん

#### 1. 逆上がり

東浦和校

2. 電車、サメ、虫、ぼんさい

3. 先生がみんな、おもしろいことです！

#### 4. 空中さか上がり

#### 5. はかせになります！



ゆうせいくん

#### 1. かた手側転

カスミ我孫子校

#### 2. なわとび

3. ちがう学校の友達ができた事と、先生がときどきわざを見せてくれることです！

#### 4. 空中前回り

#### 5. ネイリストです！



ゆうちゃん



ネイスこども  
ラボコラム vol.14

## 長く走るためのコツ

ゆうすけ先生

茂木先生

菅原先生

ネイス



なつき先生

こんにちは！なつき先生です！東京都新宿区にある四谷校というところで体そうをしています！実はなつき先生は高校生のころ、長いきよりを走るのがとくいで、いつも走り始めたら1時間以上は走っていました。ここでは、そんな先生から長いきよりを走るコツを3つお伝えします！

### 1 ベースを決めよう！

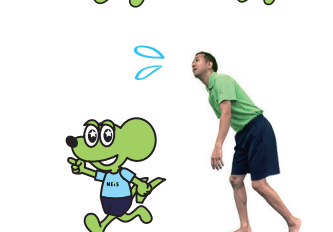
長いきよりを走るためには、どれくらいのスピードで走るかを自分で決めることが大事です。最初から速く走りすぎてしまうと、とちゅうでつかれて歩きたくなくなってしまうかもしれません。うまくペースを決められないお友達は、最初はゆっくり走ってみよう！

### 2 苦しくなってもガマン！

どんなスピードで走っても息が苦しくなることがあります。それはみんなの体がかんばっているサインです。体のために少しガマンすると、体がなれてきて苦しくなくなってきます！

### 3 最後まで同じフォームで走ろう！

フォームは、走るとききの体の動かし方のことです。長いきよりを走っていると、フォームがだんだんザツになってしまう。例えば、足が上がらなくなって引きずるように走ってしまったり、うでのふりが小さくなってしまったり…そうなると大変！スピードが落ちてしまし、つかれやすくなってしまいます。走るときは、最後まで同じフォームをたもって走ってみましょう！



ネイスの先生達はいつもみんなを応援しています！みんなもこの3つのコツを参考に長いきよりをがんばって走ってみよう！

# ネイスファーム『稲刈り体験』イベントレポート!

開催 9/16 (土) 埼玉県さいたま市見沼区

2023年9月16日(土)に埼玉県さいたま市見沼区にある田んぼへ行ってきました!こちらの田んぼは5月のネイスファーム『田植え体験』で、みんなで田植えをした場所です。5月の田植え体験に参加した子どもたちは自分たちで植えた稲がどのように成長したのか楽しみです。初めてネイスファームに参加した子ども達も田んぼの様子にワクワクしています。

稲刈りは農家さんから、稲の持ち方、カマの使い方を教わってから始めます。稲を刈るときにケガをしにくい稲の持ち方、刈り取った稲の置き方も教わります。刈り取った稲は、「はざかけ(刈り取った稲をさかさまにして天日かんそうさせる方法)」がしやすいように置いていきます。農家さんからの説明を聞いたあとは、最初の稲刈りはネイスの先生といっしょに行います。先生といっしょにカマを持ちながら稲を刈り、なれてきたら自分一人でやってみます。広い田んぼでしたが、みんなで力を合わせて目標にしていた稲を全て刈りとることができました。

子どもたちは稲刈りや青空の下での体そう体験のほか、お世話になった農家さんの畑のそばでバッタをつかまえたり、養ほう用のハチの巣箱を見学したりと1日を通していろいろな体験をしました。

成長した稲を刈ってみよう



みんなでお昼ご飯♪



## ① いね 稲 → ② か 刈(り) →

- ①「禾」が、くきの先に花や実がなつてたれかかった様子から「稲」という漢字に使われています。
- ②ハサミと刀を表す様子からできた漢字です。

ネイスファームでは、私たちの「食」をささえる農業や様々な産業を体験することで食べ物を大切にするココロや、自然にふれ合うことで自然を大事にするココロを学ぶ場として年間を通じて様々な体験を実施しています。

イベントでの様子はネイス公式Instagramで紹介しています。今回みんなが刈り取った稲のその後もご紹介していますので、ぜひご覧ください。

次回11月18日(土)「野菜収穫」を開催予定!



### おたのしみプレゼント企画

## 脳トレコーナー まちがいさがし

2枚のイラストの中にまちがいが5こあります。  
どこにあるかな?全部さがしてみよう!



正解者の中から抽選で25名様に

### ネイスオリジナル ステンレスボトルをプレゼント!

ネイスファミリーが  
集合!



応募  
方法

ネイス公式LINE「よくあるご質問」  
▶「ネイス通信」▶「11月号脳トレコーナー」

応募受付: 2023年11月30日まで  
抽選結果は賞品のお渡しをもって代えさせていただきます。





質問



- ① 子どもの頃に夢中になったことは何ですか？
- ② 子どもの頃になりたかった職業は何ですか？
- ③ 子どもの頃はどんな子どもでしたか？
- ④ 失敗した時、つらい時の立ち直り方を教えてください。

埼玉

イオン大宮西校  
つばさ先生



- ① 部活です。陸上部で短きよりとリレーの選手でした。100mが11秒96だったので、走り方教室はおまかせください！
- ② サッカー選手です。
- ③ 外で遊ぶことが大好きな元気な子どもでした！
- ④ 失敗した時やつらい時は、すぐにねます。とにかくねることです。



つばさ先生からの  
メッセージ動画はこちら！



千葉

ビビット南船橋校  
わたる先生



- ① 友だちとテレビゲームをよくやっていました。ドラゴンクエストⅧが大好きでした。
- ② 学校の先生です。小学校と高校の時の先生との出会いで学校の先生にきょう味を持ちました。
- ③ やんちゃだったり、大人しかったりしました。
- ④ 起きていると、そのことばかり考えてしまうのでねます。大体は時間がかい決してくれませう。

わたる先生からの  
メッセージ動画はこちら！



東京

ミッテン府中校  
としや先生



- ① サッカーです！保育園（年長さん）から大学までの17年間サッカーをしていたのでボールとお友達でした！
- ② 父の生まれが福岡だったので小さいころから飛行機に乗る機会が多く、その時にコックピットを見せてもらったことがきっかけでパイロットになりたかったです！
- ③ 楽しそう！と思うとなんでもちょう戦っていた子でした！
- ④ 何もしないとひたすら考えこんでしまうのでなにも考えないようにねたり、身体を動かしたり、美味しいものを食べたりしています！

としや先生からの  
メッセージ動画はこちら！



※メッセージ動画はアプリをインストールせず、そのままご覧いただけます。

## ★ インフォメーション ★

### 冬のスキー教室 申込開始! 課外イベント

開催日：2023年12月26日(火)~27日(水)

- 集合解散駅：東川口駅、柏駅、新宿駅、横浜駅
- 定員：160名
- ※スキー教室は会員様と会員ご兄弟のみ参加できます。
- 対象年齢：小学1~6年生

ネイス講師によるスキーレッスンが毎年好評のスキー教室です！  
スキー板やウェアもセットなので、初めての方も安心です。



お申込み・詳細は公式LINEの「イベント」をタップ♪



冬スキー教室の様子▶



### 冬の短期教室 イベント

開催日：2023年12月23日(土)~24日(日)

- 各校のスケジュール、レッスン内容は公式LINEにてお知らせいたします。

### 新店情報

お近くにお友達やお知合いが  
いらっしゃいましたらご案内ください！

宮城県初!

2023年10月4日(水)  
ネイス体操教室  
ザ・モール仙台長町校

宮城県仙台市太白区長町7-20-15  
ザ・モール仙台長町 Part2 2F



岐阜県初!

2023年10月25日(水)  
ネイス体操教室  
アクアウォーク大垣校

岐阜県大垣市林町6-80-21  
アクアウォーク大垣 1F



神奈川



神奈川県  
10校目!



2023年10月11日(水)  
ネイス体操教室 相模大野ステーションスクエア校  
神奈川県相模原市南区相模大野3-8-1  
相模大野ステーションスクエア 7F

★ネイス通信に関するお問合せ、掲載内容に関するご質問やご要望は、ネイス公式LINE緑色のメニューの「ネイス通信」からお願いいたします。

