



## ★ 今月のお知らせ ★

### ★ 体操教室

ジャンプ力・リズム感

音を聴きながら自分でリズムを刻み、ジャンプをすることで、リズム感とともに力のコントロール能力を養います。

今月の進級テスト  
とび箱



### ★ すぽいく教室

**体操** 乗り越える・押す・回る・下る

**知育** 集団あそび(かくれんぼなど) ルールを守りながら、遊ぶ楽しさを体験します。



2~3月の  
休校日のご案内

各校の休校日はHPまたはマイページでご確認ください。

体操 バク転 すぽいく

2/11(日・祝)~12(月・祝)・23(金・祝)・29(木)  
3/20(水・祝)・26(火)・28(木)~31(日)

※2月…追加レッスン:月曜会員(体操・バク転のみ) ※2/29(木)、3/26(火)はすぽいくのみ休校



おうちでできる!

## 脳育体操

### リズムジャンプ 合わせゲーム

**のばせる力** 非認知(ひにんち)能力

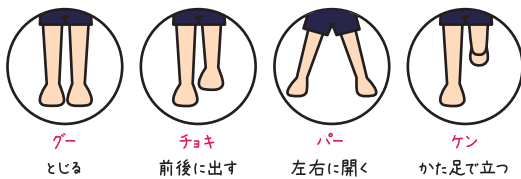
**使う力** ジャンプ力・リズム感



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)

ジャンプ力とリズム感をきたえる脳育体操で、ご家族やお友達と楽しく行えます。まずは順番を決めて、1番の人がレベル表にあるレベル1のリズムジャンプを行い、2番の人はそれを見て覚えます。次に2番の人は1番の人のまねっこをして、いっしょにリズムジャンプをします。同じリズムでジャンプできたら、次のレベルに進みましょう。レベルが上がるとだんだんむずかしくなります。なれてきたら新しくリズムを作るのも楽しいので、ぜひちょう戦してみてください!

◀ リズムに合わせて足を動かそう! ▶



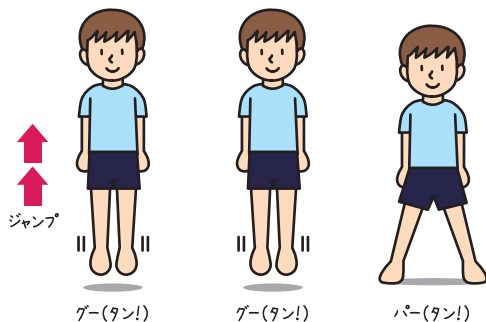
gee  
とじる

cho-ki  
前後に出す

pee  
左右に開く

ken  
かた足で立つ

レベル1



gee(タン!)

gee(タン!)

pee(タン!)

レベル1ができたなら、レベル2~5にちょう戦してみてください!

## おうちでできる! アレンジ脳育体操

上手にリズムジャンプのマネができるかな?

### ★ レベル表 ★

※タン・タン…一定のリズムでジャンプ  
※タタ…速くジャンプ

- レベル1 gee・gee・pee (タン・タン・タン)
- レベル2 gee・pee・cho-ki・pee (タン・タン・タン・タン)
- レベル3 gee・pee・gee・gee・pee (タン・タン・タタ・タン)
- レベル4 ken・pee・ken・gee・pee (タン・タン・タン・タン・タン)
- レベル5 ken・ken・gee・gee・ken・pee (タン・タン・タタ・タン・タン)

いろんなリズムに合わせて体を動かすことができるようになると走るのが速くなったり、サッカーやバスケットボールが上達していくよ!リズム感はこのスポーツでも役立つから、楽しくきたえてね!

※認知(にんち)能力とは…知しき、学力など点数で表しやすい能力のこと。

※非認知(ひにんち)能力とは…積極せい、ねばり強さ、自ここう定力などの人間力と言われる能力。点数では表しにくい能力のこと。

# ネイスっ子インタビュー

インタビュー  
ないよう  
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. ネイスに入って良かったこと
4. 今後の目標
5. 将来の夢

1. さか上がり

2. とび箱です!

3. イベントでお友達がたくさんできることです。

4. 側転をできるようになることです。

5. お花屋さん

立川ケヤキモール校



ひかりちゃん

1. 空中前回り、側転

2. ワンピースカード集めです!

3. 年長のうちにミドル②に進級でき、やる気と自信につながりました。

4. 幼稚園の発表会でとび箱8だんを見せたいです。

5. UTA(うた)でみんなを幸せにすることです。

プライムツリー赤池校



まのあちゃん

1. とび箱、鉄ぼう、側転

2. 側転です!

3. とび箱が1だんもとべなかったのに、4だんまでとべるようになったことです。

4. 空中さか上がりができるようになりたいです。

5. ディズニーリゾートのキャスト

柏の葉キャンパス校



ゆいちゃん

1. 立ったところからのブリッジ

2. ブリッジの練習です!

3. 体がやわらかくなりました。

4. バク転を支えなしできれいにすることです。

5. 体操の先生

ヨークベニマル守谷校



ひかりちゃん

1. けあがり、転回、ロンドート!

2. けあがりです!

3. トランポリンを毎回できることです。

4. ワッペンをすべて1級にすることです。

5. 体操選手!

フレスポ東日暮里校



あきとくん



## ネイスっ子インタビューに出てみませんか?

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」▶「ネイスっ子インタビュー応募」



ネイスこども  
ラボコラム vol.16

## 「うるう年ってなんだろう？」

ゆうすけ先生

茂木先生

菅原先生

ネイス

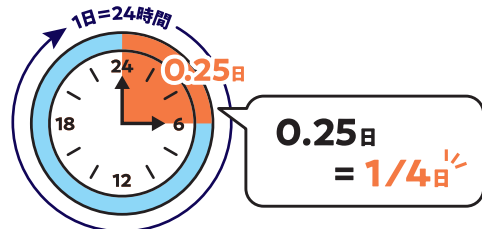
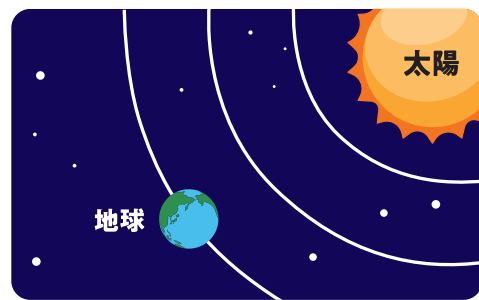
今年は4年に1度、1年が366日になる「うるう年」です。

いつも1年は365日ですが、これは地球が太陽の周りを1周する時間をもとに決められています。

しかし実際は、地球が太陽の周りを1周するには約365.25日かかるため、365日より0.25日だけ長いのです。

そのため毎年1年が365日だと、地球が太陽の周りを回りきるよりも、日にちだけが0.25日ずつ早く進んでしまうことになります。これが100年、200年、300年と長く続くと、どんどん日にちだけが先に進み、カレンダーは2月なのに、真夏のように暑い日がくることになってしまいます。

0.25日というのは、1日の4分の1の時間です。つまり4年の間に1日ずれが生じるので、カレンダーと季節がずれないように、4年に1度いつもより1日長い年をつくることになりました。それを、いつもより1日多い「うるう年」といいます。



「うるう年」は、「うるう日」と呼ばれる2月29日がふえた、いつもよりも1日多い特別な年です。

わたしたちは4年に1度「うるう年」があることで、カレンダーを見て作物を育てる計画や、旅行の計画など、1年の予定をたてることができます。

4年に1度の2月29日をどのように過ごすか、ご家族やお友達と考えてみるのも楽しそうですね!



2023年11月18日(土)に埼玉県さいたま市見沼区にある畑に行ってきました！  
今年は秋になっても暑い日が続いたので、野菜が育つか心配でしたが、無事にたくさんの野菜と果物を収穫することができました。

当日は「野菜収穫のしおり」を使って、野菜が育つまでの工程を学び、農家さんに教わりながら、みんなで収穫しました。今回収穫したのは、じゃがいも、大根、かぶ、ピーズ、みかんの5種類です。

そしてお昼は10月の稲刈り体験で刈り取ったお米で作ったおにぎりと、みんなでほったじゃがいもで作ったおかずを食べました。おにぎりのにぎり方を農家さんに教わりながら自分でにぎったおにぎりは、とてもおいしかったです。



しおりのぬりえも  
かばんになりました



たくさん収穫できました！

親御さまのご感想

親以外の人と電車やバスを乗り継いでいったのは初めてだったので貴重な経験でした。野菜の知識を勉強してから収穫したことも、とても良いと思いました。重いリュックを背負って、たくましい所も見られてよかったです。

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、自然と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。

イベントの様子はネイス公式Instagramで紹介しています。  
右記のQRコードより、ぜひご覧ください♪



先おたのしみプレゼント企画

脳トレコーナー  
クロスワードパズル

ヒントをもとに全てのマスをうめてみよう！  
黄色のマスの文字をならべかえるとどんな言葉になるかな？



正解者の中から抽選で30名様に

ネイスオリジナル  
アクリルキーホルダーをプレゼント！



応募方法

ネイス公式LINE緑色のメニューの「ネイス通信」▶「脳トレプレゼント応募」  
応募受付：2024年2月29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。

1	A	B	C	E	G
2					
3			5		
4			D		
		6		F	
	7				

ヒント

- 音楽で「とても強く」の意味を表す記号「ff」。
- 飛行機などが安全に飛行するために決められた空中のりょういき。
- 英語で「fly」なんの虫？
- はしごの形をした、ぶら下がってわたる遊具。
- そぶり。ふるまい。「落ち着いた○○○」。
- 新年になること。
- お話に出てくる、人ぞう人間のかいぶつ「○○○○○シュタイン」。

たてのヒント

- 豆まきのかけ声「オニはそと、○○○○○」。
- 味方や選手を、はく手や声かけで元気づけること。
- 野球のベースのこと。
- 海岸などに置かれる、波を消すためのコンクリートブロックのこと「○○○ポット」。
- 敵やライバルに負けたくないと思う気持ち。
- 朝になること「夜が○○る」。
- 目の不自由な人が安全に歩くお手伝いをする犬。

今月のキーワードは

ヒント：4年に1度

--	--	--	--

★先月のこたえ ①みかんの葉っぱの角度 ②右下の紅白のお花の角度 ③緑のコマのじくの長さ ④たこのしっぽの長さ ⑤松の右上のえだの付きかた



知っている先生はいるかな？



# 講師紹介



Vol.18

質問



- 1 子どものころはどんな子どもでしたか？
- 2 子どものころに夢中になったことは何ですか？
- 3 今、得意なこと何ですか？
- 4 これまでのネイス以外の仕事で印象に残っていること

福岡

ゆめタウン博多校  
けいすけ先生



- 1 外で遊ぶことが多く、体を動かすことが大好きでした。テストで良い点を取ることでも好きで、しっかり勉強もしていました。
- 2 体操競技を始めてからは体操にのめりこみました。たくさん練習していろいろな技ができるようになることがうれしかったです。
- 3 スポーツです。いろいろな競技が一通りできます。
- 4 不動産の仕事をしていた時にえい業成せきで全国3位になったことです。

けいすけ先生からの  
メッセージ動画はこちら！



東京

アルーク阿佐ヶ谷校  
なるみ先生



- 1 近所の子と仲が良く学校から帰ったらすぐに遊びに行き、外が真っ暗になるまで遊んでいました。
- 2 遊ぶことに夢中でした。学校が終わると毎日お友達と公園で遊んだり、ゲームをしたりして遊んでいました。
- 3 球技がとく意です。中学でバレーボール、高校でサッカーをやっていました。いろいろな球技ができます。
- 4 お肉が苦手で、こく服しくて牛どん屋の「すき家」で働きました。おかげでたまに牛どんを食べたくになります。

なるみ先生からの  
メッセージ動画はこちら！



埼玉

草加マルイ校  
けんた先生



- 1 おにごっこ・鉄ぼう・かけっこなど、外で遊ぶのが好きな活発な子どもでした。
- 2 ドッジボールです。小学生のときは毎日学校でやっていました。
- 3 じゅうなんです。子どものころは体がたく、泣きながら毎日がんばった結果、とく意に変わりました。
- 4 ようち園で体操を教える仕事です。技ができた時の子どもたちの最高の笑顔がわすれられません。



けんた先生からの  
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 ★

### 短期教室

開催日:2024年3月20日(水・祝)

■開催校:2023年11月までに開校の全国の教室

教室ごとにプログラムが異なります。詳細はQRコードをチェック➡

イベント



### すばいく教室

イベント

### 「おおきく」なったね発表会

開催日:2024年3月1日(金)~7日(木)

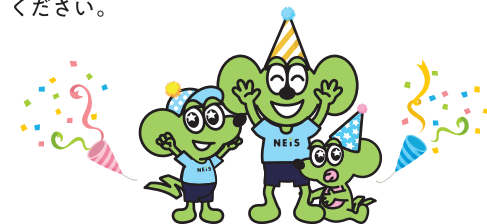
■参観時間:12:00~12:45

※すばいく会員の親御さまは10分前に教室にお越しください。

すばいくっ子はいつも元気いっぱい!にぎやかに体操を楽しんでいます♪

「おおきく」なったね発表会」では、初めてネイスに来てくださった体験日の姿を思い出しながら、講師と共にお子さまの成長を実感していただく日にしたいと考えております。

お子さまの精一杯頑張っている表情を、ぜひご覧ください。



### 春のスキースクール

開催日:2024年3月28日(木)~29日(金)

- 定員:200名(予定)
- 対象年齢:年長~小学6年生  
※会員とそのご兄弟のみ参加可能です。
- 集合・解散場所  
埼玉、千葉、東京、神奈川の駅

お申込み詳細は公式LINEの「イベント」をタップ!

集合・解散場所からは  
貸切バスで移動します



課外イベント



★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。

夢中になれる。未来がひらく。

NEiS 体操教室

