

biima sports 年間プログラム（2019年4月～2020年3月）

	主種目	副種目	重点習得スキル	プログラムの説明
4月	スプリント	体操	俊敏・敏捷性能力 反応能力	走動作に必要な姿勢・腕振り・足の使い方などを集中的に練習をして、敏捷性・俊敏性を向上させつつ、理想的な走り方を身に付けていきます。
5月 (測定会)	体操	SAQ	操作能力(身体) バランス能力	前転・後転・側転や倒立などの練習をして、自分の身体を支える感覚など自分の身体を操作する力を身に付けていきます。
6月 (測定会)	バスケ	ジャンプ	動作変換能力 操作能力(ボール)	指先の神経系の発達や、ボールを押し・突くという動作を身に付けて、ボールをドリブルで運ぶ練習をします。
7月	バスケ	バランス	リズム能力 調節能力	ボールを押し出す動作・捕る動作を身に付けて、大きいボールでのキャッチボールを練習します。
8月	テニス	SAQ	空間認知能力 操作能力(ラケット)	ラケットに慣れるところからテニスの練習を始めて、道具を持って動く感覚や、道具を使ってボールを打つことで、道具の操作能力や空間認知能力を向上させていきます。
9月	テニス	スプリント	調節能力 操作能力(ラケット)	道具の操作能力や調節能力を向上させて、ラケットを使って狙ったところにボールを打つ練習をします。
10月	体操	なわとび	操作能力(身体) リズム能力	縄跳びの練習を通して、身体操作能力やリズム能力を向上させます。
11月 (測定会)	野球	バランス	空間認知能力 調節能力	体重・重心移動をしながら体をひねって投げたりキャッチの練習をして、小さなボールでキャッチボールができるように練習をします。
12月 (測定会)	野球	スプリント	操作能力(バット) 空間認知能力	道具の操作や空間認知能力を高めて、バットでボールを打つ練習をします。
1月	サッカー	SAQ	動作変換能力 操作能力(ボール)	ボールを止めたり狙った方向に蹴る練習をして、足の神経系を発達させます。
2月	サッカー	ジャンプ	反応能力 調節能力	蹴る力の調節をしながらドリブルの練習をし、足の神経系を発達させます。
3月	SAQ		動作変換能力 反応能力	走る・跳ぶ・方向転換などのスポーツの基礎となる動作スキルを集中的に練習をして、敏捷性・俊敏性を向上させていきます。