



「考える力」を育む独自プログラム

8LABO ACADEMY

体幹×バランス×集中力を“楽しみながら”伸ばす！



後援 松山市 松山市教育委員会

清水会場

清水公民館
松山市清水町3丁目170-4

- 開催日時：①1/16(金) 17:00～17:50
②1/20(火) 16:00～16:50
③1/20(火) 17:00～17:50
④1/23(金) 17:00～17:50
⑤1/27(火) 16:00～16:50
⑥1/27(火) 17:00～17:50

特徴：基礎クラス。運動が苦手な方におすすめ。

※日程の追加や変更があれば、SNS等で随時ご報告いたします。

お好きな日程を選んでお申し込みください。

みなさんの可能性は無限大！ご参加をお待ちしております！

プログラム監修者



林

トレーナー歴
京都サンガF.C. アカデミー
愛媛マンダリンバイラーズ
東北楽天ゴールデンイーグルス
愛媛県スポーツ医科学センター など

過去の開催では
普段運動習慣がないお子様も
多数ご参加ください
楽しんでいただけました！

今回はご都合が合わない場合は、下記の公式LINEの追加をお願いします！

今後の開催日程やイベント情報をご案内いたします。

お申し込みはこちらから！



※QRコードからお問い合わせ場合は
メールにてご連絡ください。

【主催】8LABO

地域密着型の運動＆健康作りサポート団体

子ども向けスポーツ教室や企業向け健康支援など幅広く活動中

H P <https://8labo-academy.jimdosite.com>
メール 8labo.academy@gmail.com



こんなお子様にオススメです！

- ✓ 基礎体力を向上させたい
- ✓ 身体の使い方を学びたい
- ✓ 運動する機会が少ない
- ✓ 運動が苦手
- ✓ 走るのが速くなりたい
- ✓ メイン競技のパフォーマンスを上げたい
- ✓ 集中力を高めたい

主な指導者



近平

経歴

えひめ愛媛のジュニアアスリート修了生
令和3 インターハイ出場
令和5 四国総体優勝
令和5 インターハイ出場



大久保

経歴

令和4 高知県新人駅 4位
令和5 インターハイ出場
令和6 大学総合大会(四国) 優勝
など

8LABO ACADEMY の特徴



① 「脳×運動」で“考える力”を育てる！

運動を通して「脳」を刺激し、思考力・判断力・集中力を育てます。

脳の神経回路を活性化し、“考えて動く”習慣を身につけることで、学習にも良い影響をもたらします。

楽しみながら「脳」と「体」を一緒に鍛えるプログラムです！

② 「36の基本動作」で動きの土台を作る！

子どもの発達に欠かせない36の基本動作をバランスよく体験。

様々な運動を通して体の使い方を学び、どんなスポーツにも対応できる基礎を育てます。

「動きの土台づくり」は、運動が得意な子も苦手な子も大切な第一歩です。



「36の基本動作」とは？

子どもの成長に欠かせない「走る・跳ぶ・投げる・捕る・転がる・支える」など、日常やスポーツに共通する36種類の動きのことです。この動きをバランスよく身につけることで、どんなスポーツにも対応できる体の基礎が育ちます。

③ 「できた！」の成功体験を得られる！

一人ひとりのペースでチャレンジし、“できた！”を積み重ねて自信に！

失敗を恐れずチャレンジする経験が、自信と笑顔につながります。

明るく前向きな雰囲気の中で、心も体もぐんぐん成長します！

よくある質問（Q&A）

Q：運動が苦手ですが参加できますか？

A：大歓迎です！できるレベルから丁寧にサポートします。

Q：子どもだけでの参加も可能ですか？

A：問題ありません。お気をつけてお越しください。

Q：保護者の見学はできますか？

A：はい、見学可能です。

Q：複数回の申込は可能ですか？

A：可能です。毎回内容は少し変わります。

Q：駐車場はありますか？

A：あります。ただ台数に限りがありますので、満車の場合は近隣のコインパーキングをご利用ください。

Q：何を持っていけばいいですか？

A：室内シューズ・水筒・タオル・動きやすい服装でお越しください。

Q：不定期でしか実施していないのですか？

A：通年での定期コースもございます。詳しくは現地スタッフ、または公式LINEやメールにてお問い合わせください。



子どもの可能性は無限大。

運動で選択肢を広げ、人生を豊かにする。

今の行動が未来を創る。

