

U2トレーニングトピック

学期	1学期 4月~7月			2学期 8月~12月			3学期 1月~3月		
ユニット プラン	Body Movement (体のパーツや動き方)	Reaction (反応)	Rhythm and Agility (アジリティー)	Mat activity (マット運動)	Balance (バランス)	Ballhandling (ボールハンドリング)	Adventure *Mini Parkour (アドベンチャー) *ミニバルクール	Circuit Activity (サーキット・アクティビティ →)	Group Game (グループ・ゲーム)
語学	<p>アウトプット・ボキャブラリー</p> <p>*授業で使用する主な「英単語」。子どもが「理解」していき「認識」しながら動いていく。</p> <ol style="list-style-type: none"> Basic 6 body parts; Head, Shoulder, Knees, Toes, Feet, Eyes Basic colors: Red, Yellow, Blue, Green, Orange. Basic actions(verb): Run, Walk, Jump, Stop, Stand up, Sit down, Touch, Step, Crawl, Over, Zig-Zag, Listening, Watching, Follow Basic objects: Mountain, Ice-Cream, Cat, Mouse, Ring, Bar, Marker, Pylon, Radder, Box Counting and understands numbers up to 10 <p>スピーキングフレーズ</p> <p>*保護者に問いかける「英会話フレーズ」。保護者が子どもにも積極的に問いかけるように使用する。</p> <ol style="list-style-type: none"> What is your name? My name is ….. How old are you? I am years old… How are you today? happy, sad, angry, sleepy What body part is this? This is my (body parts) What is this? Here you are. Thank you Are you ready? Let's do it! Yes, we are! 			<p>アウトプット・ボキャブラリー</p> <p>*1学期で使用した単語1.2.3.4.5.を2学期にも取り入れます。</p> <p>*2学期では、更に使用する単語が増えていく。</p> <p>*子どもが英単語に対して「認知」でき「反応」しながら自然的にイメージ通りに動いていく。</p> <p>*ハロウィーンをテーマにした運動プログラムも取り入れる。</p> <ol style="list-style-type: none"> Basic 6 body parts Lv2: Hands, Feet, Fingers, Hand, Foot, Finger Basic 5 animals Movement: Bear walk, Lion run, Frog/Monkey jump, Caterpillar roll, Basic actions(verb) Lv2: Take, Hold, Grip, Swing, Throw, Kick, Balance, Basic objects: Fish, Shark, Pizza, Grasshopper, Bugs, Airplane, Balance Beam, Balloon, Pack-man, Monster, Witch, Ghost, Pumpkin, Lack lantern, Counting and understands numbers up to 20 <p>スピーキングフレーズ</p> <p>*1学期のフレーズを引き続き使用する。</p> <p>*2学期では、質問に対して物の「認識」を自ら積極的に「反応」できるように応える。</p> <ol style="list-style-type: none"> What do you see? I see a ……. What color is this? What animal is this? This is ……. Please go to this spot and ……. Which one do you want to choose? "Point your finger or say a word" Where is mummy/daddy? "Point your finger please" Can you make a sound of "Lion"? 			<p>アウトプット・ボキャブラリー</p> <p>*Reaction(反応), Balance(バランス), Agility(アジリティー), Mat activity (マット運動)を取り入れた簡単なゲーム形式(ポイント制)のアクティビティを行う。</p> <p>*「順番」を理解していく。</p> <p>*「速い、速い」を理解していく。</p> <p>*自然的に話しかけられるようになり、「反応」もできるようになる。</p> <p>*クリスマスをテーマにした運動プログラムも取り入れる</p> <ol style="list-style-type: none"> Basic body joint: Elbow, Knees, Neck, Legs, Arms, Back, Ankle Basic shape: Circle, Triangle, Square Basic direction: Straight, Back Basic actions(verb): Make a line, switch, change, rotation, landing, fast, slow, climb, push, pull, Catch, Hit, Santa Claus, Rain-deer, Ornament, X'mas tree, present Cognitive and react the numbers up to 20 <p>スピーキングフレーズ</p> <p>*1と2学期目のフレーズを引き続き使用する。</p> <p>*3学期では、今まで使用したフレーズが自然的に発生できるように応える。</p> <ol style="list-style-type: none"> Please show me "Lion"! Hi-Five(Elbow touch) and switch Can you touch/step number 1 ? Do you want to play throw/kick? "Yes" Please go to straight/back. Please go fast/slow Can you bend your knees? 		
トレーニング 内容及び目的	体のパーツをアウトプットしながら、様々な動き方を取り入れる。ここでは主に、簡単な「走る」「ジャンプ」「しゃがむ」「登る」「くぐる」「握る」など私生活に必要な動きを運動プログラムで行う。	色、数字、物を言われたことに直ぐに反応し、イメージ通りの動きができる。また、クイズに対しての単語を認識し真似をしようとする反復練習ができるようになる。	マーカ、ハードル、リング、などの道具を使用した複雑な動き方に慣れていく。ルールは特に含めない。また、ゲーム形式を取り入れ、スムーズな動きができるようになる。	様々な「生き物」の動き方のトレーニングを行う。また、名前を「理解」していき「認識」した上で、シャドウイング法(単語のリピート法)でアウトプットしていく。	全身を使った運動プログラムを取り入れ、全身の「バランス」感覚を補っていく。「オーバー」「アンダー」をアウトプットしていく。また、自分から転んでも立ったり、転ばない意識を芽生えさせる。	ボールや風船を使用した「投げる」「蹴る」を認識していき「英単語」を使用したトレーニングを行う。ボールを手で転がしたり、蹴った簡単な動きができるようになる。	「跳び箱」などを使用し、「登る」「降りる」などを取り入れた運動プログラムを取り入れる。また、バルクールを取り入れた、簡単な「ジャンプ」「着地」もできるようになる。	様々な道具を使用し、「バランス」「アジリティー」「マット運動」を合わせたサーキットプログラムを取り入れる。また、障害物に対して自ら自然的に認識できるようにする。	簡単なゲーム形式(ポイント制)のアクティビティを取り入れる。「順番」を理解していき、集団の中で自然的に行動ができるようになる。
学期毎の目標	まずは、子どもが運動に慣れていくことを目標に、大人と一緒に運動を行い、英語で楽しく身体を動かしていく「理解」をしていき、アクティビティの流れや英単語を「認識」できるようにしていきます。			1学期目の終盤から2学期の終盤まで子ども達が自ら積極的にアクティビティに参加していくことを目標にしていきます。また、英単語を「認知」し「反応」でイメージ通り動いていきます。更に、大人から子どもに対して英語で話しかける雰囲気作りも目標にしていきます。			私生活で使用する「自然な身体の動き方」を自ら積極的にできることを目標にしています。また、「認知」した英単語を自然的に「発生」していき、質問に対しても「反応」できイメージ通り動いていきます。大人との簡単な英会話も目標にしています。		
年間の目標	2歳から3歳は英語環境の中で運動を楽しむことをモットーにしていきます。子どもは運動と英単語共に「理解」→「認識」→「認知」→「反応」を繰り返し五感で感じながら自然的に習得していき、集団の中でも自ら積極的に行動ができる目標にしていきます。また、英語を早期の段階で慣れていくことも、今後の英語環境に対して自然に入りやすくなっていきます。私達は、私生活で生きていくための「身体作り」と海外の雰囲気家庭内でも出せるような簡単な親子での「英会話」も目標にした指導を行っていきます。								

KINDER COURSE YEARLY CURRICULUM (SAMPLE)

Term	TERM 1	TERM 2	TERM 3
------	--------	--------	--------

Unit Plan①	Basic Fundamental Movement Skill 【Locomotor skill, Object control skill and Body control skill】		
-------------------	--	--	--

Unit Plan②	Basic Game	Basic Ball Game	
-------------------	------------	-----------------	--

Unit Plan③		Basic Cooperative Activity	Ninja Warrior
-------------------	--	----------------------------	---------------

Learning Language Key Phase	<p>アクティビティー内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ SAQ Speed, Agility, Quickness, Reaction (スピード、アジリティー、クイックネス、反応) ・ Development Individual Locomotor Skill; Run, Dodge, Jump and etc (基礎運動スキルの向上; ランニング、避ける、ジャンプなど) ・ Jump rope for a long and short (大縄なわとび・なわとび) <p>英単語キーワード(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Basic Body parts & Numbers 1-30 ・ Simple colors: Red, Blue, Yellow, Green and etc ・ Basic movement skills: Run, Jump, Stop, Sit up, Stand up, Throw, Kick, etc ・ Basic cognitive skills: Around, Spin, Touch, Step ・ Understands basic jump-rope skill ・ Understands the simple rule game 	<p>アクティビティー内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Basic Ball Skills; Throw, Kick, Hit and etc (ベーシック ポールスキル; 投げる、蹴る、叩く) ・ Basic Equipment Skills; Strike and etc (道具を使った簡単な球技; 打つなど) ・ Basic Cooperative Skills; Partner Activity and Team Building (パートナーとの協力し合うアクティビティ、チームビルディングの向上) <p>英単語キーワード(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Basic Ball Skills: Throw(Underhand, Kick and Hit) ・ Basic equipment skills: Flying-pan, Stick, Strike and etc ・ Basic cooperative skills: Together, Help, Talk, Push, Pull and etc 	<p>アクティビティー内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Basic Animal Walks (動物の動き方) ・ Basic Balance Skill: Animal Yoga (バランススキル: アニマルヨガ) ・ Basic Gymnastics; Forward roll, Pose, Jump/Land, (簡単な体操競技; 前転、ポーズ、ジャンプ/着地) ・ Ninja Worrier (ニンジャウオーリアー (ミニ・パルクール)) <p>英単語キーワード(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Basic Animal Walks: Crawl, Jump, Walk ・ Basic Balance Skill: Animal Yoga; Balance, Tummy tight, Body straight, Hands up ・ Basic Gymnastics; Forward roll, Pose, Jump/Land ・ Ninja Worrier; Pattern, Jump over, 2 feet jump, 2 feet land
------------------------------------	---	---	---

Yearly Objective	Fundamental Movement Skills		
-------------------------	-----------------------------	--	--

- | | | | |
|--|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ① 「日常」 身体の一部、色、食べ物、数字、方向などを使用した簡単な英単語を使用したトレーニングを行う。単語が理解していきながら、認識できた段階でアウトプットに慣れていく ② 「動きのある運動」: スピード、アジリティー、クイックネス、反応の思い通りの動きができる。また、動き方のクイズに対する単語を理解していきながら、認識した段階でアウトプットに慣れていく ③ 「球技の動き」: 「投げる」「蹴る」「打つ」「キャッチ」の個人のスキル向上を目指す ④ 「ボディーコントロール」: ロープ、コーン、リング、ラダー、なわとびを使用した複雑な動き方に慣れていき、自己防衛(怪我や事故を防ぐための動き方)を身に付ける | | |
|--|---|--|--|

Term Objective	<p style="text-align: center;">Basic Game</p> <p>個人のスキルを上げていくための、縄跳びや簡単なゲーム形式を取り入れる。また、動き方の英単語と体の部分を一緒にした英語を理解していきながら、認識した段階でアウトプットができる</p>	<p style="text-align: center;">Basic Cooperative Activity</p> <p>①手足を使いながらポールスキルを向上します: 「投げる」「蹴る」「叩く」 ②道具を使用した競技で、握り方などを向上します ③ペアやグループワークを組み、英単語や英動作がアウトプットできるアクティビティーを行う。達成感やコミュニケーション力をグループ内で表現できる。</p>	<p style="text-align: center;">Ninja Warrior</p> <p>①動物などの動き方のトレーニングを行う。また、動物の名前と動き方の英単語 ②手足を使いながら「バランス」「ジャンプ」「ホッピング」「着地」などのバランス機能の向上を目指す。 ③「跳び箱」「マット運動」をミックスした要素を取り入れたトレーニングを行う。体のパーツ、動作、動き方を認識しておりコーチの質問で言われたことをアウトプットできる。</p>
-----------------------	---	---	--

3 years student's goal	<p>幼児は「楽しみ」「喜び」を表現力として全面に出し、まずは体を動かすことや運動が好きと感じられることを第一に考える。また、日常生活に活かせるような健康的な身体を身に付け、体のパーツの英単語や動き方のアウトプットができることで語学取得の自信に繋げていく。また、特定のスポーツ名を使用せずに、全てのスポーツに適応できるよう物語をベースにしたイメージ認知と多様性のある競技アクティビティーを与え、体、頭、言葉がリンクしイメージ通りに動けるように身につけていくことを目指していきます。</p>
-------------------------------	--

ELEMENTARY BASIC COURSE YEARLY CURRICULUM (SAMPLE)

Term	TERM 1	TERM 2	TERM 3
Unit Plan①	Fundamental Movement Skill 【Locomotor skill, Body control, Object control】		
Unit Plan②	Cooperative training and Game	Invasion game, Net/Wall game, Strike fielding game, Target game	Parkour
Unit Plan③			
Learning Language Key Phase	<p>アクティビティー内容(例) Sample program</p> <ul style="list-style-type: none"> SAQ Speed, Agility, Quickness, Reaction (スピード、アジリティー、クイックネス、反応) Individual Locomotor and Team Building in various games (基礎運動スキルの向上; ランニング、避ける、ジャンプなど。これらを含めたゲーム形式でのチームビルディングの向上) Jump rope for a long and short (大縄なわとび・なわとび) <p>英単語キーワード(例) Key Words</p> <ul style="list-style-type: none"> SAQ (Speed, Agility, Quickness) Team building : The 3 C'S (Communication, Cooperative, Courage) Jump-rope skills : Single bounce, Double bounce 	<p>アクティビティー内容(例) Sample program</p> <ul style="list-style-type: none"> Ball Skills; Throw(Under/Overhand), Kick, Hit and etc (ボールスキル; 投げる(下投げ・上投げ)、蹴る、叩く) Equipment Skills (物を使うスキルトレーニング) Simple tactics game and invasion games (戦略ゲーム(チーム内でのPDCA)) <p>英単語キーワード(例) Key Words</p> <ul style="list-style-type: none"> Strike fielding game: Striking(Hit), Target game: Swing to , Throwing to , Kicking to Invasion game: Plan Do Check Action 	<p>アクティビティー内容(例) Sample program</p> <ul style="list-style-type: none"> Animal Walks (動物の動き方) Animal Yoga (バランススキル: アニマルヨガ) Gymnastics; Rolls and Pose (体操; 前転、後転、側転、ポーズ) Parkour; Jump/Land/Vault (パルクール プロジェクト; ジャンプ、着地、跳び箱) <p>英単語キーワード(例) Key Words</p> <ul style="list-style-type: none"> Animal Walks: crawl, jump, hop, on, in front of, next to etc Parkour Skills: Forward roll, Backward roll, Shoulder roll, Side roll, Hand stand and etc
Yearly Objective	Fundamental Movement Skills		
	<p>① 動きを通して基礎運動能力の向上を目指します。動きと身体のパーツの英単語を認識した段階で、質問に対してスムーズに英単語でアウトプットできる。</p> <p>② 身体の基礎体幹(バランス、ボディーコントロール)のフォームを身に付けて、自己防衛本能や健康な身体を手に入れることを目指します。また、ボディーコントロールを認識した段階で、質問に対して英単語スムーズにアウトプットできる。</p> <p>③ 球技で使用する動きを通して、フォームやチャレンジ精神を身に付けて、積極的にゲームに取り入れるなどの行動に自覚めていくことを目指します。また、球技の動きを認識した段階で、質問に対して英単語スムーズにアウトプットできる。</p> <p>④ 小学生は英語フレーズを使用していながら、徐々にスムーズにアウトプットしていき、慣れた段階で日常会話に積極的に取り入れることができる。</p>		
Term Objective	Diversity of ball games	Cooperative Activity	Parkour
	常にクイズやゲーム形式で、個人の基礎運動スキルを上げていくことを目指していきます。また、英語フレーズを理解していながら、アウトプットに慣れていきます。更に、お友だちと協力していながら「協調性」のある行動を身に付けていきます。	身体の自己防衛本能や基礎体幹を身につけていきます。道具(ラケットやスティック)を使用したスキルトレーニングも追加していくことで、「握り方」の能力向上を目指していきます。クイズや質問に対しての英語フレーズで答えていくことを慣れていきます。更に、戦略ゲームにてコミュニケーション力を上げていきます。	パルクールで体全体の能力やスキルのレベルを上げていながら、全てのスポーツ競技に活かせる「体づくり」を本格的に身に付けていきます。コミュニケーション力では、英語で積極的に発言していくといった意識と行動を目指していきます。
4 years student's goal	小学生は学校生活が長いので、基礎運動能力から様々なスポーツに適応できる運動能力を身につけていくことを目指していきます。簡単なゲームで友だちと協力していく行動を常に意識していきながら、戦略ゲームでのコミュニケーション力も習得していきます。英語での発言を恥ずかしがらずにアウトプットしていき、外国人とのコミュニケーションが取れるレベルを目指していき、海外(留学)を視野に入れていきます。		

ADVANCE COURSE YEARLY CURRICULUM (SAMPLE)

Term	TERM 1	TERM 2	TERM 3
Unit Plan①	Fundamental Movement Skill 【Locomotor skill, Body control, Object control】		
Unit Plan②	Physical Fitness and Cooperative Tactics Game	Invasion Game(strategies and tactics) Net/Wall game, Strike fielding game, Target game	Advanced Gymnastics and Parkour
Unit Plan③			
Key words & Learning language	<p>アクティビティー内容(例) Sample program</p> <ul style="list-style-type: none"> ・SAQ(スピード、アジリティー、クイックネス、反応) ・持久走 ・タクティクス: オフェンス vs ディフェンス ・フィットネス ・なわとび: 二重跳び等 ・大縄跳び: 8の字跳び <p>英単語キーワード(例) Key Words</p> <ul style="list-style-type: none"> ・SAQ (Lateral, Direction change, Transition) ・Pacer Test: How to breath ・Fitness: Plank, Squat, Sit up, Push up and etc ・Jump-rope for a short: Double under, cross jump, combo ・Jump-rope for a long: Figure 8 jump <p>ie) * I go to _____ * I use my _____</p>	<p>アクティビティー内容(例) Sample program</p> <ul style="list-style-type: none"> ・物を使うスキルトレーニング(ネットウォール、2 スクエアなど) ・手を使うスキルトレーニング(下投げ、上投げの強弱、スパイクボール、チュックボール、ポートボール、パレーなど) ・戦略ゲーム(チーム内でのPDCA) <p>英単語キーワード(例) Key Words</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Ball control skill: Hand dribble, Foot dribble (Inside, Outside, Heel and etc) , Throw and kicking accuracy in different size of balls, Valley, Under hand, Spike (over hand) 2 square game ・Ball control with equipment: Strike, Net wall game, 2 square game ・Invasion game: Offense and Defense <p>ie)* I dribble a ball with _____ *I throw/kick a ball to _____</p> <p>* I strike a ball to _____ * I hit a _____</p>	<p>アクティビティー内容(例) Sample program</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランス: 体操 ・バランス/ストレッチ: アニマル・ヨガ ・パルクール: 回転、飛び越える、ぶら下がる ・ダブルタッチ ・コンバットスポーツ <p>英単語キーワード(例) Key Words</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Gymnastics: Dive roll, Hand stand, Head stand, Transfer to animal walks, ・Animal yoga: Scorpion pose, Sun salutation pose and etc ・Parkour: Front roll, Kong vault and etc ・Double touch jump ・Combat sports <p>ie)* I reach my _____ I extend _____</p> <p>I bend my _____ and _____</p>
Yearly Objective	Fundamental Movement Skills		
	<p>① 競技や球技に適応できる個人の「運動技術」の向上を目指します。質問に対して既に認識している「英文法」でスムーズにアウトプットできる。</p> <p>② 与えられた課題や戦略ゲームに適応できる「協力的」と英語での「コミュニケーション力」の向上を継続していきます。</p> <p>③ 与えられた課題やゲーム内容に対して、自身で「選択する力」を向上させ、さらに「英文法」で「質問」や「回答」できるように目指していきます。</p>		
Term Objective	Development Physical Fitness	Strategies and Tactics Invasion Game	Gymnastics and Parkour
	様々なフィットネスプログラムを通して、日常生活における、「健康」を保つための「運動技術」や「自身の体の成長」について知っていきます。また、「英文法」を使用しながらスムーズにアウトプットしていきます。	ボールや道具をスムーズに扱えるようにスキルアップを目指していきます。また、「戦略性」を含めたゲーム要素が増えるため、英語での「コミュニケーション」を意識しながら話していきます。また、友達への言葉の使い方、伝え方などの「協力的」の重要を認識していきます。	体操やパルクールの技術の向上を目指していき、日常生活での身の危険を自身で判断でき守ることができる。また、全てのスポーツ競技に活かせる「動き方」を適応できるようになります。更に、与えられた課題に対して英語で意識しながら「選択」しスムーズに回答や質問ができるようになります。
3 years student's goal	<p>高学年は全体的にスキルアップを目指していきながら、「自身の体の成長を知りながら健康への意識」「社会・団体に適応できるコミュニケーション力と協力的の行動」「身の危険を守れる動き方とスムーズな判断」を軸に、中学校生活の準備のための目的として学んでいきます。また、自身で英語を意識しながらアウトプットしていき、「考えた内容」「問題解決」「選択した事」などのコミュニケーションを積極的に取っていくことを目指していきます。</p>		