



N-Challengeについて

N-Challenge (Nチャレンジ, エヌチャレンジ) は、
子どもが楽しんで取り組めるスポーツ運動能力テスト。
10m×6mくらいのスペースに組んだコースを走って
6つのタイムと総合タイムを計測します。

N-Challengeについて

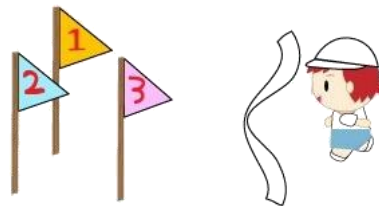


1. N-Challengeとは

- ・子どもが楽しんでできるスポーツ能力テスト。
- ・短い運動時間で疲労感が少ない。
※小学校1年生で12秒程度、
小学6年生では8-9秒程度で完走
- ・10m×6mくらいの小スペースで実施できる。



- 繰り返し行うことで運動能力や体力の向上が望める。
- 結果をすぐにフィードバックできるので、これからの体力作りに役立つ。
- 体育館内だけでなく屋外のイベントなどでも実施可能。





なぜ多様なスポーツへつながる基礎運動スキルの育成が必要か？

トップアスリートは子どもの頃に様々な競技を楽しくプレーしたという回答が報告されています。多様なプレー環境は、一世代前のトップ選手の高パフォーマンスの礎でしたが、近年ではこのような多様な運動をプレーする環境が喪失しつつあります。



早期に専門的種目を大人と同じような練習を科すこともあるようですが、この結果、一方的な詰め込み練習や、指導者からの過度な要求から、競技に対するモチベーションの喪失し、早期にドロップアウトを引き起こす可能性が報告されています。

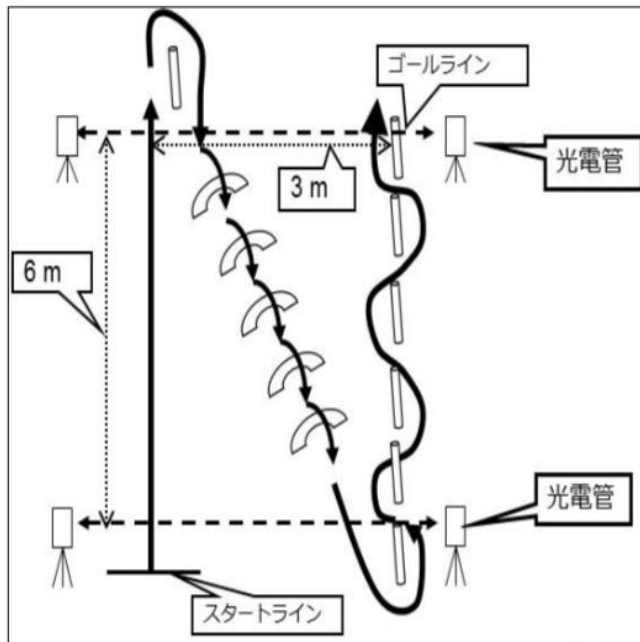


オリンピック選手が専門的なトレーニングを開始した年代は平均的に見ると小学校高学年頃であり、より高いレベルの選手の方が専門種目以外に費やす練習量が多いことが報告されています。早いうちに、子どもに適した種目を特定することは容易ではなく、多様なスポーツへつながる基礎的運動スキルを育成する「早期多様化」が注目されています。





2. スポーツ運動能力テストの内容



【タイム計測方法】

光による合図でスタートとし、6つの区間タイムおよびそれらの合計タイムを光電管およびパソコンによって自動計測・保存します。

7種類のスポーツ運動関連能力を専用の記録用紙で即時にフィードバックできるシステムです。



N Challenge		
所属	000	
氏名	sato	
性別	男性	
学年	小5	
生年月日	2017/12/26	
測定項目	タイム	評価
反応時間	0.76 秒	C
スプリント	2.02 秒	E
右ターン	0.75 秒	A
ミニハードル	2.27 秒	E
左ターン	0.87 秒	A
スラローム	2.11 秒	A
総合タイム	8.78 秒	B

企業ロゴ掲載
可能場所②



**Ballschule
Hokkaido**





3. N-Challengeで育む3つの能力

基礎的運動 スキルの習得

基礎運動のスキルは、小学校低学年頃には大人と似たような動作様式に到達しますが、教えればすぐにできるというものではありません。運動経験により習得が早まるので、小さいうちから様々な運動を数多く経験することが重要です。基礎的運動スキルが習得できれば、種目固有のスキル学習を始めていくことができます。

コーディネー ション能力

小学校期にトレーニング効果が最も高いものはコーディネーション能力です。高いコーディネーション能力を有するためには、様々な運動における身体調整や用具の操作性を向上させることが、運動スキルの習得を早めることとなります。

知覚能力

周囲の状況を把握する知覚能力や情報処理能力は、小学校の年代で著しく発達します。この年代では、戦術パターンのたたき込みなどによって知覚や思考の整理をすることより、自由で多様な知覚や思考による直感力や創造力を育成することが重要です。



Nチャレンジを体験したい方は

○ 私たちが皆様のごところに足を運びます。

各種スポーツイベント、チームへの出張も致します。
お気軽にお問い合わせ下さい。

○ 私たちの参加するイベントで体験できます。

私たちは、成田市内を中心に、いろいろなイベントへ参加し、
その中でNチャレンジの体験をできる機会を設けております。
どのイベントに参加しているかなどお気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせメール



info@npo-narita-sports.or.jp

【連絡先】電話：0476-36-5318

FAX：0476-36-5270

※定休日、営業時間について

定休日：日曜日及び祝祭日

営業時間：9:00～18:00

※年末年始、ゴールデンウィーク及び夏季休業に
つきましては、ホームページの「お知らせ」を
ご確認ください。

