



# 夢ラボ

柿の実幼稚園校

## バルシューレ × リズムジャンプ

ボールを使って  
たくさん遊ぶ

球技が苦手  
でもOK

◎ 基礎運動能力の向上

◎ 120種類を超えるゲームを通して  
様々な体の動きを体験できる

◎ 自発性、社会性、創造性を育む



Japan

バルシューレ

powered by  
Ballschule Heidelberg



スタート記念・入会費、年会費0円キャンペーン

入会費

3,000円

今なら

年会費

2,000円

今なら

0円

0円

月会費 3,000円

ドイツで生まれたボール遊び教室

運動が苦手、運動をこれからはじめる子の  
スポーツの入り口です。子供たちが楽しく  
かかわりながらも、基礎運動能力・自発性  
社会性を身につけられる教育研究を背景  
に持ったボール運動教室です。

火曜日：年小さん 14:15~15:00

木曜日：年中さん 14:15~15:00

年長さん 15:00~15:45

※12月よりスタート致します。月2回実施します。

お申し込みは夢ラボ公式LINEからお願い致します。

場所：柿の実幼稚園園庭

# コーチプロフィール

合同会社 DREAM TERRACE 代表

ととき つよし

十時 剛

Date of Birth

1990/7/7

Ages

34 years old



## 経歴

- 2006 - 2009 佐賀県立佐賀東高校 サッカー部
- 2009 - 2013 九州産業大学サッカー部 九州大学サッカーリーグ1部でプレー
- 2013 - 2018 川崎フロンターレ トップチームマネージャー  
フロンターレ初タイトルを経験しました。
- 2018 - 2024 ベトレースサッカー学校福岡  
スクールコーチ兼ジュニアユース監督
- 2024～ DREAM. TERRACE66開業  
サッカー×バルシューレ×リズムジャンプ=『夢ラボ』をスタート

## 資格

- ◆サッカー指導者ライセンスC級◆バルシューレ指導者ライセンスC級
- ◆サッカー審判員3級◆リズムジャンプ指導ライセンス
- アスレティックコンディショニングコーチ/アスリート栄養学スペシャリスト

## 夢ラボのとは？夢ラボの魅力と効果

◆ボールを使い基礎運動能力向上とリズムジャンプトレーニングを掛け合わせた運動教室です。

◆リズムトレーニングは

人々の身体と心を健康にする。リズムが変われば全てが変わる。運動=形×リズムの考えのもと運動能力向上には不可欠な要素と考えております。

目的①リズムの感度を上げること

目的②筋肉の収縮・弛緩のタイミングを学習する

日本人の生活リズムは4拍子がほとんどですが、サンバは16拍子が多い。

このリズムを使い分けれることで運動での優位性が持てるようになります。また音楽とジャンプが与えるものは『楽しい』という感情を呼び起こし、それが人間の本能的欲求を叶える運動です。

◆バルシューレは

多種多様な運動経験を行うプログラムになっており、運動神経が特に発達する幼児～小学生に取り組んでほしいものです。

専門的なスポーツの前にいろんな運動動作、重さや大きさの違うボールを使うことで、脳への刺激も促します。

また投げる、取る、蹴る、打つなど多様な球技の要素に加え、走る、飛ぶ、しゃがむなどの多様な運動動作を加えることで、楽しみながら自然と運動神経が向上していきます。

バルシューレもリズムトレーニングも楽しいを突き詰めながら子どもたちの本質的欲求を叶えるプログラムになっております。

様々な動きを自由な発想で楽しみながら行うことで、自分で考えて行動を起こし、物事を柔軟に捉えて様々な方向からゴールへの道筋を作る人になり、一人で解決するのではなく仲間の意見も聞きながら、最適な道を試行錯誤できる子どもたちを育てていきます。

※体験会申込は電話または  
LINEにて受け付けております。

夢ラボ 代表 十時（トトキ）

TEL:090-7167-6652

LINE QRコード



## 所在地

場所：糸島市浦志1-5-12  
合同会社DREAM TERRACE  
電話：090-7167-6652  
メール：dream.terrace66@gmail.com