

スポーツ

17 幼児体操教室 ～親子の絆を深めよう～

申込必要

幼児から楽しむことのできるスポーツが体操です。親子で仲良く遊びましょう！からだ全体を使うことで個性や運動能力、社会性を育みます。



- とき・内容 別表のとおり
- ところ 社会教育センター アリーナ
- 対象 2・3歳児とその親（親は幼児の補助者として一緒に運動できることが条件です）
- 定員 35組
- 受講料 子ども1人4,000円
- 講師 スポーツ講師
- 持ち物 体育館シューズ、運動のできる服装

	とき	内容
1	5/12 (火) 10:30~11:30	新聞紙を使って遊んでみよう
2	5/19 (火) 10:30~11:30	家庭でも楽しめる運動をしよう
3	5/26 (火) 10:30~11:30	いろいろな動きをまねっこしてみよう
4	6/2 (火) 10:30~11:30	跳んだり跳ねたりしてみよう
5	6/16 (火) 10:30~11:30	転がってみよう
6	6/23 (火) 10:30~11:30	縄跳びを動かしてみよう
7	7/7 (火) 10:30~11:30	走ってみよう
8	7/14 (火) 10:30~11:30	フープで遊んでみよう
9	8/18 (火) 10:30~11:30	平均台を渡ってみよう
10	8/25 (火) 10:30~11:30	登って飛び下りよう
11	9/1 (火) 10:30~11:30	ボール遊びをしよう
12	9/8 (火) 10:30~11:30	マット運動・ボール遊び(大)
13	9/15 (火) 10:30~11:30	マット運動・ボール遊び(小)
14	10/6 (火) 10:30~11:30	器械運動遊び・ボール遊び(大)
15	10/13(火) 10:30~11:30	器械運動遊び・ボール遊び(小)
16	10/20(火) 10:30~11:30	マット運動・フープ遊び
17	11/10(火) 10:30~11:30	マット運動・平均台遊び
18	11/17(火) 10:30~11:30	跳び箱遊び・ならびっこ遊び
19	12/1 (火) 10:30~11:30	ボール・マット遊びまとめ
20	12/8 (火) 10:30~11:30	器械運動あそびまとめ

※プログラムに関しては変更する場合があります
※怪我をされた場合、応急処置は行います。その後の対応は各自をお願いします。

18 児童体操教室 ～身体も心もワンランク上へ～

申込必要

みんなで一緒に体を動かすことで、運動能力はもちろんのこと、仲間とのコミュニケーション能力や協調性も身につけることができます。

- とき・内容 別表のとおり
- ところ 社会教育センター アリーナ
- 対象 小学校1～3年生
- 定員 30名
- 受講料 4,000円
- 講師 スポーツ講師
- 持ち物 体育館シューズ、運動のできる服装



	とき	内容
1	5/12 (火) 16:30~17:30	グループづくり、基本運動
2	5/19 (火) 16:30~17:30	基本運動、スタートダッシュ
3	5/26 (火) 16:30~17:30	スタートダッシュ、ジグザグ走
4	6/2 (火) 16:30~17:30	20mタイム測定
5	6/16 (火) 16:30~17:30	コーナー走、バトンタッチ
6	6/23 (火) 16:30~17:30	バトンリレー
7	7/7 (火) 16:30~17:30	ボール投げ(小ボール)
8	7/14 (火) 16:30~17:30	遠投測定
9	8/18 (火) 16:30~17:30	キャッチボール、パス(大ボール)
10	8/25 (火) 16:30~17:30	ドッジボール ①サンドドッジ
11	9/1 (火) 16:30~17:30	// ②ミニゲーム
12	9/8 (火) 16:30~17:30	立幅跳び、走り幅跳び
13	9/15 (火) 16:30~17:30	走り高跳び(ゴム跳び)
14	10/6 (火) 16:30~17:30	マット運動(前転・後転～側転)
15	10/13(火) 16:30~17:30	鉄棒・跳び箱に挑戦
16	10/20(火) 16:30~17:30	縄跳び ①前跳び・後跳び
17	11/10(火) 16:30~17:30	縄跳び ②いろいろな跳び方
18	11/17(火) 16:30~17:30	縄跳び ③まとめ
19	12/1 (火) 16:30~17:30	ポートボール(ミニゲーム)
20	12/8 (火) 16:30~17:30	サッカー(ミニゲーム)

※プログラムに関しては変更する場合があります
※怪我をされた場合、応急処置は行います。その後の対応は各自をお願いします。