

総合型地域スポーツ・文化クラブ

18 幼児体操教室

はがき申込

親子で仲良く遊んで絆を深めながら、子どもの運動能力や社会性を育みます。

■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 25組 ■参加費 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

④運動時はマスクを外しても構いませんが、それ以外の時にはマスクを着用してください。

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でお願いします。



	と き	内 容
1	5/11 (火) 10:30~11:30	新聞紙を使って遊んでみよう
2	5/18 (火) 10:30~11:30	家庭でも楽しめる運動をしよう
3	6/ 1 (火) 10:30~11:30	いろいろな動きをまねっこしてみよう
4	6/ 8 (火) 10:30~11:30	跳んだり跳ねたりしてみよう
5	6/15 (火) 10:30~11:30	転がってみよう
6	7/ 6 (火) 10:30~11:30	縄跳びを動かしてみよう
7	7/13 (火) 10:30~11:30	走ってみよう
8	8/24 (火) 10:30~11:30	フープで遊んでみよう
9	8/31 (火) 10:30~11:30	平均台を渡ってみよう
10	9/ 7 (火) 10:30~11:30	登って飛び下りよう
11	9/14 (火) 10:30~11:30	ボール遊びをしよう
12	9/21 (火) 10:30~11:30	マット運動・ボール遊び(大)
13	10/ 5 (火) 10:30~11:30	マット運動・ボール遊び(小)
14	10/12 (火) 10:30~11:30	器械運動遊び・ボール遊び(大)
15	10/19 (火) 10:30~11:30	器械運動遊び・ボール遊び(小)
16	11/ 2 (火) 10:30~11:30	マット運動・フープ遊び
17	11/ 9 (火) 10:30~11:30	マット運動・平均台遊び
18	11/16 (火) 10:30~11:30	跳び箱遊び・ならびっこ遊び
19	12/ 7 (火) 10:30~11:30	ボール・マット遊びまとめ
20	12/28 (火) 10:30~11:30	器械運動あそびまとめ

19 児童体操教室

はがき申込

みんなで一緒に体を動かすことで、運動能力はもとより、コミュニケーション能力や協調性を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

■参加費 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

④運動時はマスクを外しても構いませんが、それ以外の時にはマスクを着用してください。

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でお願いします。



	と き	内 容
1	5/11 (火) 16:30~17:30	グループづくり、基本運動
2	5/18 (火) 16:30~17:30	基本運動、スタートダッシュ
3	6/ 1 (火) 16:30~17:30	スタートダッシュ、ジグザグ走
4	6/ 8 (火) 16:30~17:30	20mタイム測定
5	6/15 (火) 16:30~17:30	コーナー走、バトンタッチ
6	7/ 6 (火) 16:30~17:30	バトンリレー
7	7/13 (火) 16:30~17:30	ボール投げ (小ボール)
8	8/24 (火) 16:30~17:30	遠投測定
9	8/31 (火) 16:30~17:30	キャッチボール、パス (大ボール)
10	9/ 7 (火) 16:30~17:30	ドッジボール ①サンドドッジ
11	9/14 (火) 16:30~17:30	// ②ミニゲーム
12	9/21 (火) 16:30~17:30	立幅跳び、走り幅跳び
13	10/ 5 (火) 16:30~17:30	走り高跳び (ゴム跳び)
14	10/12 (火) 16:30~17:30	マット運動 (前転・後転~側転)
15	10/19 (火) 16:30~17:30	鉄棒・跳び箱に挑戦
16	11/ 2 (火) 16:30~17:30	縄跳び ①前跳び・後跳び
17	11/ 9 (火) 16:30~17:30	縄跳び ②いろいろな跳び方
18	11/16 (火) 16:30~17:30	縄跳び ③まとめ
19	12/ 7 (火) 16:30~17:30	ポートボール (ミニゲーム)
20	12/28 (火) 16:30~17:30	サッカー (ミニゲーム)