

総合型地域スポーツ・文化クラブ

19 幼児体操教室② ～4・5歳児対象～

はがき申込

4・5歳児の幼児を対象とした、体操教室です。幼い子どものうちから体操や基礎運動を行うことで、運動能力や協調性を育みます。

- 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 4・5歳児
- 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

⑨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、応急処置を行います。その後の対応は各自でお願い致します。



	とき	内容
1	5/10(火) 15:30~16:30	マット運動
2	5/17(火) 15:30~16:30	転がってみよう
3	5/24(火) 15:30~16:30	ボール運動
4	6/ 7(火) 15:30~16:30	ついたり、投げてみよう
5	6/14(火) 15:30~16:30	かけっこ練習
6	7/ 5(火) 15:30~16:30	いろいろな走り方
7	7/12(火) 15:30~16:30	鉄棒運動①
8	7/19(火) 15:30~16:30	ぶら下がってみよう
9	8/23(火) 15:30~16:30	鉄棒運動②
10	8/30(火) 15:30~16:30	回ってみよう
11	9/ 6(火) 15:30~16:30	跳び箱運動①
12	9/13(火) 15:30~16:30	跳び乗ってみよう
13	10/ 4(火) 15:30~16:30	跳び箱運動②
14	10/11(火) 15:30~16:30	馬跳びしてみよう
15	11/ 1(火) 15:30~16:30	縄跳び運動①
16	11/ 8(火) 15:30~16:30	縄を揺らしてぴよん
17	11/15(火) 15:30~16:30	縄跳び運動②
18	11/22(火) 15:30~16:30	縄をまわしてぴよん
19	12/ 6(火) 15:30~16:30	まとめ
20	12/13(火) 15:30~16:30	集団ゲームなど

20 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
- 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

⑨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、応急処置を行います。その後の対応は各自でお願い致します。

	とき	内容
1	5/10(火) 16:30~17:30	グループづくり、基本運動
2	5/17(火) 16:30~17:30	基本運動、スタートダッシュ
3	5/24(火) 16:30~17:30	スタートダッシュ、ジグザグ走
4	6/ 7(火) 16:30~17:30	20mタイム測定
5	6/14(火) 16:30~17:30	コーナー走、バトンタッチ
6	7/ 5(火) 16:30~17:30	バトンリレー
7	7/12(火) 16:30~17:30	ボール投げ(小ボール)
8	7/19(火) 16:30~17:30	遠投測定
9	8/23(火) 16:30~17:30	キャッチボール、パス(大ボール)
10	8/30(火) 16:30~17:30	ドッジボール ①サンドドッジ
11	9/ 6(火) 16:30~17:30	// ②ミニゲーム
12	9/13(火) 16:30~17:30	立幅跳び、走り幅跳び
13	10/ 4(火) 16:30~17:30	走り高跳び(ゴム跳び)
14	10/11(火) 16:30~17:30	マット運動(前転・後転～側転)
15	11/ 1(火) 16:30~17:30	鉄棒・跳び箱に挑戦
16	11/ 8(火) 16:30~17:30	縄跳び ①前跳び・後跳び
17	11/15(火) 16:30~17:30	縄跳び ②いろいろな跳び方
18	11/22(火) 16:30~17:30	縄跳び ③まとめ
19	12/ 6(火) 16:30~17:30	ポートボール(ミニゲーム)
20	12/13(火) 16:30~17:30	サッカー(ミニゲーム)