

総合型地域スポーツ・文化クラブ

20 幼児体操教室② ～4・5歳児対象～

はがき・メール申込

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 ■定員 30名

■受講料 4,000円

■講師 スポーツ講師 久田剛

■持ち物 体育館シューズ、運動のできる服装

⑨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/ 9(火) 15:30～16:30	マット運動
2	5/16(火) 15:30～16:30	転がってみよう
3	5/23(火) 15:30～16:30	ボール運動
4	6/ 6(火) 15:30～16:30	ついたり、投げてみよう
5	6/13(火) 15:30～16:30	かけっこ練習
6	6/20(火) 15:30～16:30	いろいろな走り方
7	7/ 4(火) 15:30～16:30	鉄棒運動①
8	7/11(火) 15:30～16:30	ぶら下がってみよう
9	8/22(火) 15:30～16:30	鉄棒運動②
10	8/29(火) 15:30～16:30	回ってみよう
11	9/ 5(火) 15:30～16:30	跳び箱運動①
12	9/12(火) 15:30～16:30	跳び乗ってみよう
13	10/ 3(火) 15:30～16:30	跳び箱運動②
14	10/10(火) 15:30～16:30	馬跳びしてみよう
15	10/17(火) 15:30～16:30	縄跳び運動①
16	11/ 7(火) 15:30～16:30	縄を揺らしてぴよん
17	11/14(火) 15:30～16:30	縄跳び運動②
18	11/21(火) 15:30～16:30	縄をまわしてぴよん
19	12/ 5(火) 15:30～16:30	まとめ
20	12/12(火) 15:30～16:30	集団ゲームなど

21 児童体操教室

はがき・メール申込

みんなと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 久田剛

■持ち物 体育館シューズ、運動のできる服装

⑨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/ 9(火) 16:30～17:30	走り方 いろいろなスタート～ジグザグ走
2	5/16(火) 16:30～17:30	走り方 いろいろなスタート～ジグザグ走
3	5/23(火) 16:30～17:30	ボール投げ 遠投(小ボール) 的あて
4	6/ 6(火) 16:30～17:30	ボール投げ 遠投(小ボール) 的あて
5	6/13(火) 16:30～17:30	マット運動 前転、後転、側転
6	6/20(火) 16:30～17:30	マット運動 前転、後転、側転
7	7/ 4(火) 16:30～17:30	鉄棒運動① 前回り下り、足抜き回り
8	7/11(火) 16:30～17:30	鉄棒運動① 前回り下り、足抜き回り
9	8/22(火) 16:30～17:30	鉄棒運動② 逆上がり、連続回り
10	8/29(火) 16:30～17:30	鉄棒運動② 逆上がり、連続回り
11	9/ 5(火) 16:30～17:30	跳び箱運動 開脚跳び 横置～縦置
12	9/12(火) 16:30～17:30	跳び箱運動 開脚跳び 横置～縦置
13	10/ 3(火) 16:30～17:30	立ち幅跳び ボール運動 ドリブル
14	10/10(火) 16:30～17:30	立ち幅跳び ボール運動 ドリブル
15	10/17(火) 16:30～17:30	縄跳び運動① 前跳び、後ろ跳び、長縄跳び
16	11/ 7(火) 16:30～17:30	縄跳び運動① 前跳び、後ろ跳び、長縄跳び
17	11/14(火) 16:30～17:30	縄跳び運動② いろいろな跳び方
18	11/21(火) 16:30～17:30	縄跳び運動② いろいろな跳び方
19	12/ 5(火) 16:30～17:30	集団運動 ドッジボール等
20	12/12(火) 16:30～17:30	集団運動 ドッジボール等