

# 総合型地域スポーツ・文化クラブ

## 20 児童体操教室

はがき・電子申請申込

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します。



	とき	内容
1	5/ 7(火) 16:30～17:30	走り方
2	5/14(火) 16:30～17:30	いろいろなスタート～ジグザグ走
3	5/21(火) 16:30～17:30	ボール投げ 遠投(小ボール) 的あて
4	6/ 4(火) 16:30～17:30	
5	6/11(火) 16:30～17:30	マット運動 前転、後転、側転
6	6/18(火) 16:30～17:30	
7	7/ 2(火) 16:30～17:30	鉄棒運動① 前回り下り、足抜き回り
8	7/ 9(火) 16:30～17:30	
9	8/20(火) 16:30～17:30	鉄棒運動② 逆上がり、連続回り
10	8/27(火) 16:30～17:30	
11	9/ 3(火) 16:30～17:30	跳び箱運動 開脚跳び 横置～縦置
12	9/10(火) 16:30～17:30	
13	10/ 1(火) 16:30～17:30	立ち幅跳び ボール運動 ドリブル
14	10/ 8(火) 16:30～17:30	
15	10/15(火) 16:30～17:30	縄跳び運動①
16	11/ 5(火) 16:30～17:30	前跳び、後ろ跳び、長縄跳び
17	11/12(火) 16:30～17:30	縄跳び運動② いろいろな跳び方
18	11/19(火) 16:30～17:30	
19	12/ 3(火) 16:30～17:30	集団運動 ドッジボール等
20	12/10(火) 16:30～17:30	

## 21 スポーツレクリエーション教室

はがき・電子申請申込

投げる、蹴る、打つなどすべてのスポーツに通じる動作を様々なスポーツから学びます。

- 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4～6年生
- 定員 30名
- 受講料 800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します。



	とき	内容
1	7/ 2(火) 17:30～18:30	野球・テニス バットやラケットでバッティングに挑戦
2	7/ 9(火) 17:30～18:30	ドッジボール いろいろなボールを投げる、捕る
3	8/20(火) 17:30～18:30	サッカー インステップ、アウトステップキック等色々な蹴り方に挑戦
4	8/27(火) 17:30～18:30	バスケ・サッカー ドリブル、パス、シュートに挑戦