

# 総合型地域スポーツ・文化クラブ

## 18 児童体操教室

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 無料
  - 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  | 5/13(火) 17:00~18:00  | 走り方             |
| 2  | 5/20(火) 17:00~18:00  | いろいろなスタート～ジグザグ走 |
| 3  | 5/27(火) 17:00~18:00  | ボール投げ           |
| 4  | 6/ 3(火) 17:00~18:00  | 遠投(小ボール)的あて     |
| 5  | 6/10(火) 17:00~18:00  | マット運動           |
| 6  | 6/17(火) 17:00~18:00  | 前転、後転、側転        |
| 7  | 7/ 1(火) 17:00~18:00  | 鉄棒運動①           |
| 8  | 7/ 8(火) 17:00~18:00  | 前回り下り、足抜き回り     |
| 9  | 8/19(火) 17:00~18:00  | 鉄棒運動②           |
| 10 | 8/26(火) 17:00~18:00  | 逆上がり、連続回り       |
| 11 | 9/ 2(火) 17:00~18:00  | 跳び箱運動           |
| 12 | 9/ 9(火) 17:00~18:00  | 開脚跳び 横置～縦置      |
| 13 | 10/ 7(火) 17:00~18:00 | 立ち幅跳び           |
| 14 | 10/14(火) 17:00~18:00 | ボール運動 ドリブル      |
| 15 | 10/21(火) 17:00~18:00 | 縄跳び運動①          |
| 16 | 11/ 4(火) 17:00~18:00 | 前跳び、後ろ跳び、長縄跳び   |
| 17 | 11/11(火) 17:00~18:00 | 縄跳び運動②          |
| 18 | 11/18(火) 17:00~18:00 | いろいろな跳び方        |
| 19 | 12/ 2(火) 17:00~18:00 | 集団運動            |
| 20 | 12/ 9(火) 17:00~18:00 | ドッジボール等         |

## 19 スポーツレクリエーション教室

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 無料 ■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 | 7/ 1(火) 18:00~19:00  | バッティング ラケットやバットで打撃に挑戦         |
| 2 | 7/ 8(火) 18:00~19:00  | スローイング&キャッチ いろいろなボールを投げる捕る    |
| 3 | 8/19(火) 18:00~19:00  | キック サッカーに挑戦 インステップ、アウトステップキック |
| 4 | 8/26(火) 18:00~19:00  | ドリブル、パス、シュート バスケ、サッカーに挑戦      |
| 5 | 9/ 2(火) 18:00~19:00  | ミニ競技会① ティーボール又はラケットベース大会      |
| 6 | 9/ 9(火) 18:00~19:00  | ミニ競技会② ドッジボール又はドッチビー大会        |
| 7 | 10/ 7(火) 18:00~19:00 | ミニ競技会③ ミニサッカー大会               |
| 8 | 10/14(火) 18:00~19:00 | ミニ競技会④ ミニポートボール大会             |