プログラム詳細

プログラム名

本館　集中体操教室

プログラム内容

はじめて体操をするお子さまから、レベルアップしたいお子様まで幅広く参加できます。
幼･少年期に必要な身体の動きを身につけ、健康な心と身体を育みます。

集中体操教室	幼児集中体操	鉄棒＆トランポリン	なわとび・トランポリン
跳び箱・鉄棒・トランポリンの基本の技の習得やレベルアップを目標に練習します。１つ１つポイントを絞って練習するので安心してご参加いただけます。	走る・跳ぶ・転がるなどの基本の運動を通して、からだ動かし方を覚えます。跳び箱・鉄棒・トランポリンの基本の技に挑戦します。	逆上がり・空中逆上がりを目標にポイントを絞って練習していきます。個々にアドバイスをするので安心してご参加いただけます。	なわとびの跳び方を丁寧に教えてます。また、トランポリンも使い、なわとびを跳ぶ感覚も養います。様々な跳び方に挑戦します。

スケジュール

例）集中体操教室

〈あいさつ〉（約 5 分）
〈準備体操〉（約 15 分）　音楽に合わせて体操を行います。ストレッチなど

〈基本運動〉（約 10 分）
・種目の習得に必要な補強運動を行います。（ライオン歩き、グージャンプ、スキップなど）

〈種目練習〉（約 20 分 ×2 種目）
・2 つのグループに分かれて、基本の技から、新しい技のチャレンジをします。
・ひとりひとりのレベルに合わせた指導でできる喜びと自信を大切に楽しく安全に練習していきます。

〈さようなら〉（約 5 分）
最終日に評価カードをお渡しします。

その他詳細

期間❶　8月2日(月)～5日(木)

記号 / クラス	H-3 鉄棒＆トランポリン	H-4 集中体操❶	H-5 なわとび・トランポリン
時　間	9：45～10：45	11：00～12：15	13：45～14：45
対　象	年中児～小学生	年中児～小学生	年長児～小学3年生
参加費	6,600円	7,700円	6,600円
定　員	12名	12名	8名

期間❷　8月23日(月)～26日(木)

記号 / クラス	H-6 幼児集中体操	H-7 集中体操❷
時　間	9：45～10：45	11：00～12：15
対　象	年少児～年長児	年中児～小学生
参加費	6,600円	7,700円
定　員	12名	12名

※集合・解散は本館3階ホール