

集中体操教室

場 所 名古屋YMCA(本館) 3階ホール

日 時 ・ 対 象

1期 7月23日(水)～26日(土)

【H-1】 年少児～年長児 9:30～10:30

【H-2】 年中児～小学生 10:45～12:00

2期 8月25日(月)～28日(木)

【H-3】 年中児～小学生 9:30～10:30

【H-4】 小学生 10:45～12:00

内 容

【H-1】 幼児わくわく体育

1・3日目：鉄棒、跳び箱

2・4日目：マット、トランポリン

走る・跳ぶ・転がるなどの基本の運動を通して、身体の動かし方を覚えます。
マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンの基本の技に挑戦してみましょう。

【H-2】 跳び箱・トランポリンチャレンジクラス

跳び箱では、基本的な技の完成度を高め、苦手克服を目標に練習します。
トランポリンでは、基本的な技を中心に練習し、様々な技にチャレンジします。

【H-3】 チャレンジ体操

1・3日目：鉄棒、跳び箱

2・4日目：マット、トランポリン

マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンの基本の技に挑戦してみましょう。
たくさん身体を動かして、楽しく体操しましょう。

【H-4】 跳び箱・鉄棒ステップアップクラス

グループに分かれて、跳び箱・鉄棒をそれぞれ個人のレベルに合わせて練習を行います。基本的な技の完成度を高め、苦手克服を目標に練習します。



集中体操教室①

期 間 7月29日(火)～8月1日(金)

場 所 南山ファミリーYMCA

内 容 ・鉄棒&トランポリン

鉄棒では、基本的な技の完成度を高め、苦手克服を目標に練習します。
トランポリンでは、基本的な技を中心に練習し、様々な技にチャレンジします！

・集中体操教室

マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンを練習します。
逆上がりや開脚跳び、側転など、たくさんの技にチャレンジしてみよう！

・跳び箱&トランポリン

跳び箱では、基本的な技の完成度を高め、苦手克服を目標に練習します。
トランポリンでは、基本的な技を中心に練習し、様々な技にチャレンジします！

・側転&逆上がりチャレンジ

4日間、技を集中的に練習してみよう！逆上がりってどうやってやるの？側転ってどう練習するの？たくさん見て、たくさんチャレンジしよう！！

時 間 ・ 対 象

	N - 3	N - 4	N - 5	N - 6
	鉄棒 & トランポリン	集中体操教室	跳び箱 & トランポリン	側転 & 逆上がりチャレンジ
時 間	9:45～10:45	11:00～12:00	13:30～14:30	14:45～15:45
対 象	年中児～小学生	年長児～小学生		



集中体操教室②

期 間 8月25日(月)～28日(木)

場 所 南山ファミリーYMCA

内 容 ・鉄棒&トランポリン

マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンを練習します。
逆上がりや開脚跳び、側転など、たくさんの技にチャレンジしてみよう！

・マスタートークラス

マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンの基本的な技の完成度を高め、ロンダードやバク転などの難しい技にもチャレンジしてみよう！

時 間 ・ 対 象

	N - 7	N - 8
プログラム	集中体操教室	マスタートークラス
時 間	13:30～14:45	15:00～16:15
対 象	年中児～小学生	小学生～中学生

