

集中体操教室

日程 7月27日(月)～30日(木)

場所 名古屋YMCA(本館) 3階

内容 【H-1】 わくわくはじめて体育

体操教室に通ったことのない初めてのお子さま向けのプログラムです。運動の基礎となる動きから、マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンをサーキット形式で行います。身体を動かすことが好きな子はもちろん、運動が苦手な子、夏休みの運動不足を解消したい子など、幅広くご参加いただけます。思いっきり、楽しく身体を動かしましょう。

【H-2】 チャレンジ体操

マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンの基本的な技の習得、苦手克服を目標にそれぞれ個人のレベルに合わせて種目の練習を行います。グループに分かれて練習を行うので、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さままで幅広くご参加いただけます。新しいことにチャレンジし、楽しく体操しましょう。

時間・対象

	H-1	H-2
プログラム	わくわくはじめて体育	チャレンジ体操
時間	10:00～10:45	11:00～12:00
対象	年少児～小学1年生	年中児～小学生



集中体操教室①

期間 8月3日(月)～6日(木)

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、様々な技をやってみよう！

・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！

・幼児集中体操教室

走る・跳ぶ・転がるなどの基本的な運動を通して楽しく体を動かそう！マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンでいろいろな技にチャレンジしてみよう！

・逆上がり&跳び箱チャレンジ

逆上がりにたくさんチャレンジしてみよう！跳び箱では、基本的な動作を繰り返し練習し、開脚跳びや閉脚跳びにチャレンジしてみよう！

時間・対象

	N - 1	N - 2	N - 3	N - 4
	鉄棒 & トランポリン	集中体操教室	幼児集中体操教室	逆上がり & 跳び箱チャレンジ
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		年少児～年長児	年長児～小学生



集中体操教室②

期間 8月17日(月)～20日(木)

場所 南山ファミリーYMCA

内容 ・トランポリンクラス

大きなトランポリンでいっぱいジャンプをしよう！基本的な技から順番に練習し、いろいろな技にチャレンジしてみよう！

・鉄棒&跳び箱クラス

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！跳び箱では基本的な動作を繰り返し練習し、開脚跳びや閉脚跳びにチャレンジしてみよう！

・逆上がり&側転チャレンジ

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！

・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！

時間・対象

	N - 5	N - 6	N - 7	N - 8
	トランポリン クラス	鉄棒& 跳び箱クラス	逆上がり& 側転チャレンジ	集中体操教室
時間	9:45～10:30	10:45～11:45	13:30～14:30	14:45～15:45
対象	年少児～小学生	年中児～小学生		

