

2019年度 なかよしスポーツ教室 日程予定表

対象	キッズ4・5コース	種目	コーディネーショントレーニング・マット・てつぼう・とびばこ・トランポリンなど
目的	様々な用具を使って、身体の使い方や能力向上を目指します。 また運動の楽しさや、技などが出来た時の達成感を味わってもらい、スポーツに対する興味・関心を育てます。		
コーディネーショントレーニングとは	7つの能力（リズム能力、バランス能力、変換能力、連結能力、反応能力、定位能力、識別能力）を育てます。 運動をする時には、とても重要な能力です。		
日付	種目	内容	
5月22日	トランポリン コーディネーショントレーニング	トランポリンを使って、空中感覚とバランス能力を育てます。 様々な身体の使い方をして、7つの能力を育てます。	
5月29日	スポーツテスト	スポーツテストを行います。	
6月5日	トランポリン ボール運動	トランポリンを使って、空中感覚とバランス能力を育てます。 ボール運動でボールを上手く扱う能力を育てます。	
6月12日 (小競技場)	ボール運動 コーディネーショントレーニング	ボール運動でボールを上手く扱う能力を育てます。 様々な身体の使い方をして、7つの能力を育てます。	
6月19日 (小競技場)	コーディネーショントレーニング	様々な身体の使い方をして、7つの能力を育てます。	
6月26日	ボール運動 てつぼう	ボール運動でボールを上手く扱う能力を育てます。 てつぼうで簡単な技に挑戦してみましょう。	
7月3日	トランポリン てつぼう	トランポリンを使って、空中感覚とバランス能力を育てます。 てつぼうで簡単な技に挑戦してみましょう。	
7月10日 (小競技場)	マット バランスボール	マットを使って色々な動きに挑戦してみましょう。 バランスボールを使って、バランス能力を育てます。	
7月17日	トランポリン マット	トランポリンを使って、空中感覚とバランス能力を育てます。 マットを使って色々な動きに挑戦してみましょう。	
7月24日	マット コーディネーショントレーニング	マットを使って色々な動きに挑戦してみましょう。 様々な身体の使い方をして、7つの能力を育てます。	
7月31日	トランポリン とびばこ	トランポリンを使って、空中感覚とバランス能力を育てます。 とびばこを使ってバランス能力とジャンプ能力を育てます。	
9月4日	トランポリン とびばこ	トランポリンを使って、空中感覚とバランス能力を育てます。 とびばこを使ってバランス能力とジャンプ能力を育てます。	
9月11日	トランポリン コーディネーショントレーニング	トランポリンを使って、空中感覚とバランス能力を育てます。 様々な身体の使い方をして、7つの能力を育てます。	
9月18日	スポーツテスト	スポーツテストを行います。	
9月25日	トランポリン コーディネーショントレーニング	トランポリンを使って、空中感覚とバランス能力を育てます。 様々な身体の使い方をして、7つの能力を育てます。	

※指導内容は、急遽変更になる場合がございます。