

# 2019年度 なかよしスポーツ教室 後期日程予定表

対象	小学生	種目	コーディネーショントレーニングなど	時間数	15時間
目的	成長が著しい幼少期は身体的・能力的に最も成長が著しく能力向上の黄金期とされています。その時期に運動・スポーツ、またはコーディネーショントレーニングを行うことによって脳神経系の発達を促進させあらゆるスポーツや運動の基礎となる能力を育てていきます。 また運動やスポーツに触れることで、運動の楽しさや難しさ、乗り越えたときの達成感、団体行動でのコミュニケーション、チームプレーなどを体験することで精神的にも成長出来る機会になります。				
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。				
時間	内容		詳細		
10月30日	コーディネーショントレーニング		リズム運動能力・バランス能力・連結能力・反応能力・変換能力・定位能力・識別能力の7つの能力を高め運動神経の発達を促します。		
	レクリエーション		さまざまな用具を使用して、楽しく運動し体力の向上を目指します。		
11月6日	スポーツテスト		25m走と立ち幅跳びの測定をします。		
	コーディネーショントレーニング		リズム運動能力・バランス能力・連結能力・反応能力・変換能力・定位能力・識別能力の7つの能力を高め運動神経の発達を促します。		
11月13日	コーディネーショントレーニング		リズム運動能力・バランス能力・連結能力・反応能力・変換能力・定位能力・識別能力の7つの能力を高め運動神経の発達を促します。		
	跳び箱		関節や筋肉の動きをタイミングよく無駄なく同調させる能力を育てます。		
11月20日	ボール運動		ボールを使って、動きの変化を調整する能力を育てます。（空間把握能力）		
	トランポリン		トランポリンを使って、平行感覚、空中感覚、バランス感覚を育てます。多様な技に挑戦します。		
11月27日	コーディネーショントレーニング		リズム運動能力・バランス能力・連結能力・反応能力・変換能力・定位能力・識別能力の7つの能力を高め運動神経の発達を促します。		
	跳び箱		関節や筋肉の動きをタイミングよく無駄なく同調させる能力を育てます。		
12月4日	ボール運動		ボールを使って、動きの変化を調整する能力を育てます。（空間把握能力）		
	トランポリン		トランポリンを使って、平行感覚、空中感覚、バランス感覚を育てます。多様な技に挑戦します。		
12月18日	鉄棒		関節や筋肉の動きをタイミングよく無駄なく同調させる能力を育てます。		
	ボール運動		ボールを使って、動きの変化を調整する能力を育てます。（空間把握能力）		
1月8日	コーディネーショントレーニング		リズム運動能力・バランス能力・連結能力・反応能力・変換能力・定位能力・識別能力の7つの能力を高め運動神経の発達を促します。		
	トランポリン		トランポリンを使って、平行感覚、空中感覚、バランス感覚を育てます。多様な技に挑戦します。		
1月15日	コーディネーショントレーニング		リズム運動能力・バランス能力・連結能力・反応能力・変換能力・定位能力・識別能力の7つの能力を高め運動神経の発達を促します。		
	トランポリン		トランポリンを使って、平行感覚、空中感覚、バランス感覚を育てます。多様な技に挑戦します。		
1月22日	鉄棒		関節や筋肉の動きをタイミングよく無駄なく同調させる能力を育てます。		
	トランポリン		トランポリンを使って、平行感覚、空中感覚、バランス感覚を育てます。多様な技に挑戦します。		
2月5日	コーディネーショントレーニング		リズム運動能力・バランス能力・連結能力・反応能力・変換能力・定位能力・識別能力の7つの能力を高め運動神経の発達を促します。		
	マット運動		さまざまな技に挑戦し、身体の俊敏性、柔軟性、基礎筋力を育てます。		
2月12日	鉄棒		関節や筋肉の動きをタイミングよく無駄なく同調させる能力を育てます。		
	マット運動		さまざまな技に挑戦し、身体の俊敏性、柔軟性、基礎筋力を育てます。		
2月19日	コーディネーショントレーニング		リズム運動能力・バランス能力・連結能力・反応能力・変換能力・定位能力・識別能力の7つの能力を高め運動神経の発達を促します。		
	マット運動		さまざまな技に挑戦し、身体の俊敏性、柔軟性、基礎筋力を育てます。		
2月26日	スポーツテスト		25m走と立ち幅跳びの測定をします。		
	コーディネーショントレーニング		リズム運動能力・バランス能力・連結能力・反応能力・変換能力・定位能力・識別能力の7つの能力を高め運動神経の発達を促します。		
3月4日	コーディネーショントレーニング		関節や筋肉の動きをタイミングよく無駄なく同調させる能力を育てます。		
	閉講式		次年度の説明等		

※指導内容は、急遽変更になる場合がございます。