

令和2年度 なかよしスポーツ教室 Ⅰ期日程予定表

対象	キッズ・小学生	種目	コーディネーショントレーニング・かけっこ・トランポリンなど
目的	<p>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。</p> <p>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経験することで精神的にも成長出来る機会になります。</p>		
コーディネーショントレーニングとは	<p>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。</p> <p>運動をする時には、とても重要な能力です。</p>		
日付	種目	目的	
7月1日 大競技場	トランポリン 走運動①	トランポリンによって瞬発力と空中で身体を動かすことでバランス感覚と体幹を育てます。 様々な身体の動きを行うことによって7つの能力全体を育てます。 走運動で速く走る能力を育てます。	
7月8日 大競技場	トランポリン 走運動②	トランポリンによって瞬発力と空中で身体を動かすことでバランス感覚と体幹を育てます。 様々な身体の動きを行うことによって7つの能力全体を育てます。 走運動で速く走る能力を育てます。	
7月15日 大競技場	トランポリン 走運動③	トランポリンによって瞬発力と空中で身体を動かすことでバランス感覚と体幹を育てます。 様々な身体の動きを行うことによって7つの能力全体を育てます。 走運動で速く走る能力を育てます。	
7月22日 大競技場	トランポリン 走運動④	トランポリンによって瞬発力と空中で身体を動かすことでバランス感覚と体幹を育てます。 様々な身体の動きを行うことによって7つの能力全体を育てます。 走運動で速く走る能力を育てます。	

※指導内容は、急遽変更になる場合がございます。