

令和２年度　なかよしスポーツ教室　3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	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経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。		
日付	種目		目的
1月6日 大競技場	マット		マット運動によって身体の操作性・俊敏性・柔軟性・基礎筋力を育てます。
1月13日 大競技場	マット		マット運動によって身体の操作性・俊敏性・柔軟性・基礎筋力を育てます。
1月20日 大競技場	マット トランポリン		マット運動によって身体の操作性・俊敏性・柔軟性・基礎筋力を育てます。 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。
1月27日 大競技場	とび箱		とび箱を使ってジャンプ動作・バランス感覚・瞬発力を育てます。
2月3日 大競技場	とび箱		とび箱を使ってジャンプ動作・バランス感覚・瞬発力を育てます。
2月10日 大競技場	とび箱 トランポリン		とび箱を使ってジャンプ動作・バランス感覚・瞬発力を育てます。 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。
2月17日 大競技場	鉄棒		鉄棒を使って身体の操作性・基礎筋力を育てます。
2月24日 大競技場	鉄棒 トランポリン		鉄棒を使って身体の操作性・基礎筋力を育てます。 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。
3月3日 小競技場	鉄棒		鉄棒を使って身体の操作性・基礎筋力を育てます。
3月10日 大競技場	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。

※指導内容は、急遽変更になる場合がございます。