

令和3年度 なかよしスポーツ教室 II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・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。 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。</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。 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	
9月15日 大競技場	鉄棒 走運動	鉄棒を使って体の操作性・基礎筋力を育てます。 走ることで全身の基礎筋力をバランスよく育てます。	
9月22日 大競技場	スポーツテスト トランポリン	25m走、立ち幅跳び、ボール投げの測定をします。 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。	
9月29日 大競技場	鉄棒 ボール運動	鉄棒を使って体の操作性・基礎筋力を育てます。 ボールを使って、動きの変化を調整する能力を育てます。	
10月6日 大競技場	鉄棒	鉄棒を使って体の操作性・基礎筋力を育てます。	
10月13日 大競技場	跳び箱 トランポリン	跳び箱を使って、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。	
10月20日 大競技場	跳び箱 トランポリン	跳び箱を使って、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。	
10月27日 小競技場	跳び箱	跳び箱を使って、ジャンプ動作・バランス感覚・瞬発力を育てます。	
11月10日 小競技場	ボール運動 走運動	ボールを使って、動きの変化を調整する能力を育てます。 走ることで全身の基礎筋力をバランスよく育てます。	
11月17日 大競技場	スポーツテスト トランポリン	25m走、立ち幅跳び、ボール投げの測定をします。 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。	
11月24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。