

令和3年度 なかよしスポーツ教室 Ⅲ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	
12月15日 柔道場	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。	
12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。	
1月12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19日 大競技場	マット ボール運動	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。 ボールを使って、動きの変化を調整する能力を育てます。	
1月26日 小競技場	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。	
2月2日 大競技場	鉄棒 トランポリン	鉄棒を使って体の操作性・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。	
2月9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。	
2月16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。	
3月2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。	
3月9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。