

## 令和4年度 なかよしスポーツ教室 II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・とび箱・ボール運動・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14日 大競技場	マット トランポリン	<p>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。 空中で体を動かすことでバランス感覚と体幹を育てます。</p>	
9月21日 大競技場	スポーツテスト 走運動	<p>25m走、立ち幅跳び、ボール投げの測定をします。 走ることで全身の基礎筋力をバランスよく育てます。</p>	
9月28日 大競技場	マット トランポリン	<p>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。 空中で体を動かすことでバランス感覚と体幹を育てます。</p>	
10月5日 大競技場	とび箱 ボール運動	<p>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。 ボールを使って、動きの変化を調整する能力を育てます。</p>	
10月12日 大競技場	とび箱 走運動	<p>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。 走ることで全身の基礎筋力をバランスよく育てます。</p>	
10月19日 大競技場	とび箱 ボール運動	<p>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。 ボールを使って、動きの変化を調整する能力を育てます。</p>	
10月26日 小競技場 (柔道場)	ボール運動 走運動	<p>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。</p>	
11月2日 大競技場	とび箱	<p>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。</p>	
11月9日 大競技場	スポーツテスト トランポリン	<p>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。</p>	
11月16日 大競技場	リレー（サーキット） トランポリン	<p>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。 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。</p>	

※指導内容は、急遽変更になる場合がございます。