

☆☆なかよしスポーツ教室☆☆

テーマ/楽しんで挑戦しよう！

日程	実施テーマ	実施内容
9月13日	皆で仲良く始めよう！ 運動って楽しい！	◆アイスブレイクメニュー（みんなで仲良く体を動かそう（^^）/） ◆これから始まるぞ！（サーキットでたくさんさんの運動に触れてみよう！） 
9月20日	かけっこ名人になろう！ パート1	◆コーディネーショントレーニング（反射神経を磨こう☆） ◆走り方 ◆かけっこの動きを使って跳び箱チャレンジ！
9月27日	かけっこ名人になろう！ パート2	◆コーディネーショントレーニング（反射神経を磨こう☆） ◆走り方パート2 ◆走り方のポイントは跳び箱にも大きくつながるよ！ 
10月4日	マット運動名人になろう！ パート1	◆コーディネーショントレーニング（体を支えよう☆） ◆マット運動①（体をまっすぐ使ってみよう） ◆マット運動②（体を支える力をつけよう）
10月11日	マット運動名人になろう！ パート2	◆コーディネーショントレーニング（動きの切り替えに挑戦☆） ◆マット運動③（連続技に挑戦！） ◆マット運動④（ステップアップの技に挑戦！） 
10月25日	マット運動名人になろう！ パート3	◆コーディネーショントレーニング（頭を使って体を動かそう☆） ◆マット運動⑤（思い出してプチ発表会だ！） ◆鉄棒①（鉄棒を使っているんな動きをしてみよう！）
11月1日	鉄棒名人になろう！ パート1	◆コーディネーショントレーニング（足を大きく使ってみよう☆） ◆鉄棒②（鉄棒と仲良くなろう！） ◆鉄棒③（足をしっかり振り上げてみよう！） 
11月8日	鉄棒名人になろう！ パート2	◆コーディネーショントレーニング（〇〇しながら〇〇をする？！） ◆鉄棒④（できることをステップアップしてみよう！） ◆鉄棒⑤（鉄棒プチ発表会だ！！）
11月15日	ボール名人になろう！	◆コーディネーショントレーニング（リズム運動に挑戦☆） ◆手でボールを使ってみよう！ ◆足でボールを使ってみよう！ 
11月22日	スペシャルタイム	 ☆2期もよく頑張ったね☆ ☆☆当日をお楽しみに☆☆ 
・予定を変更させていただく場合もございます。 ・年代（クラス）によって内容の難易度を変化させていきます。 ・毎回の教室でコーディネーショントレーニングを実施することで、運動能力の向上に努めます。		