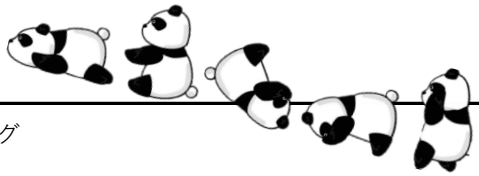
☆☆なかよしスポーツ教室☆☆

日程	実施テーマ	実施内容
12月13日	皆で仲良く始めよう！ リズム運動♪	◆アイスブレイクメニュー（第3期スタート！！） ◆リズムに合わせて体を動かそう！ ◆リズム感はどんなスポーツにも大切な力！
12月20日	全身を使おう！ （ボール運動）	◆コーディネーショントレーニング ◆腕足全身を使おう！ ◆ながら動作で対決だ！！
1月10日	走る！飛ぶ！蹴る！① （走る・跳び箱）	◆コーディネーショントレーニング ◆跳び箱はリズムが大事！ ◆大きくジャンプをしよう！
1月17日	走る！飛ぶ！蹴る！② （走る・跳び箱）	◆コーディネーショントレーニング ◆速く走ることで大きなパワーに変えられる！ ◆沢山チャレンジしよう！
1月24日	自分の体を操ろう！① （マット運動）	◆コーディネーショントレーニング ◆開脚前転・開脚後転 ◆逆立ち・側方倒立回転 
1月31日	自分の体を操ろう！② （マット運動）	◆コーディネーショントレーニング ◆逆立ち・側方倒立回転 ◆ブリッジ～発展
2月7日	自分の体を支えよう！① （鉄棒）	◆コーディネーショントレーニング ◆反動をつけよう！ ◆足かけあがり・逆上がり・空中逆上がり
2月14日	自分の体を支えよう！② （鉄棒）	◆コーディネーショントレーニング ◆蹴り上げる・体を倒す ◆足かけあがり・逆上がり・空中逆上がり・空中前回り
2月21日	全種目発表会	◆コーディネーショントレーニング ◆跳び箱・マット運動・鉄棒からチャレンジしたい種目を選んで発表しよう！
3月6日	スペシャルタイム	☆☆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。