

平成31年度前期

スラックライン教室 参加者用カリキュラム

[曜日] 水曜日

[時間] 小中学生の部 19:30~20:30 一般の部 20:30~21:30

[場所] 臨海公園ドームB [定員] 各20名

[対象者] 小学生以上 (小学生は、保護者同伴)

[服装] 運動の出来る服装 (ジャージ)

[持ち物] 水分 タオル 底が平らな運動靴(デッキシューズ)

[連絡先] 講師 石川 健人

★開催日★(全12回)

4月10日・17日・24日

5月 1日・ 8日・15日

22日・29日 (チャレンジデー)

6月 5日・12日・19日

26日

目 標	バランス感覚を養い、体幹を鍛え、運動の習得効果を高める
-----	-----------------------------

時 間 割	内 容	備 考
19:30~19:35 (5分)	体操・ストレッチ	怪我をしないように準備体操しましょう
19:35~20:25 (50分)	基礎トレーニング・チャレンジ	基礎を身につけ色々な技にチャレンジ!
20:25~20:30 (5分)	クールダウン・ストレッチ	整理体操しましょう
20:30~20:35 (5分)	体操・ストレッチ	怪我をしないように準備体操しましょう
20:35~21:25 (50分)	基礎トレーニング・チャレンジ	基礎を身につけ色々な技にチャレンジ!
21:25~21:30 (5分)	クールダウン・ストレッチ	整理体操しましょう

- ◆ 基本時間割は上記内容になり、毎回基礎トレーニング内容を変更していきます。
- ◆ 教室は、団体行動となります。時間厳守で他の人の迷惑にならないようにしましょう。
- ◆ スラックラインを始める前には、しっかり準備運動をしてから始めましょう。

※ スラックラインについて、ラインの購入・張り方については、講師にご相談下さい。



<http://asp-a.com>