

# 平成31年度前期 スーパーキッズ運動教室 カリキュラム

【曜日】 隔週月曜日 【定員】 30名  
 【場所】 大浜小学校体育館（広報掲載は棚尾小学校でしたが変更になりました）  
 【時間】 19:00～21:00  
臨海公園ドームの場合、施設の都合上18:30～20:00になります  
**※臨海公園ドーム北側（トイレ前）に集合して下さい**

日程	
4月	22
5月	13・27
6月	3・10・24
7月	8・22・29
8月	19
9月	2・9

【対象者】 小学4・5・6年生  
 【持ち物】 体育館シューズ（臨海公園の場合は運動靴） 水分 タオル  
 【服装】 運動のできる服装  
 【連絡先】 へきなん総合型スポーツクラブ 0566-42-4233  
 【お願い】 例年「会場変更」が多々あります。教室を欠席された方へ事務局から「会場変更のご案内」をさせて頂きます。是非、LINEご利用の方はご登録をお願い致します。

## 【登録方法】

- ①右記のQRコードを読み取るか、080-9487-1422をご登録頂き友達登録してください。
- ②教室名と参加者氏名を送信して下さい。
- ③総合型より返信がありましたら完了です。



※事務局にて手動でお送りしておりますのでお時間がかかる場合があります。

目標	身体と脳・神経系統のバランスの良い発育を促し、運動の習得効果を高める
----	------------------------------------

時間設定	内容	補足	備考
00:00-00:10	10分 アップ	ジョギングから開始	掛け声をかけたりして恥ずかしさを取っ払う
00:10-00:20	10分 静的ストレッチ	各種静的ストレッチ	呼吸をしながら、息をはく時に伸ばす
00:20-00:30	10分 瞬発反射 トレーニング	一連動作	
00:30-00:35	5分 休憩	水分補給 発汗確認 必要に応じて着替え	
00:35-01:25	50分 メイン トレーニング	毎回 別メニュー ※様子を見ながら 水分補給	コーディネーショントレーニングが中心 動体視力トレーニング 視野を広げるトレーニング 重心を意識したトレーニング 主な動作の前に意識する事 骨盤のズレの修正 五感を意識したトレーニング チームリーダーとして 他
01:25-01:45	20分	ドッチボール、 鬼ごっこ等 思いっきり汗をかく運動	楽しく教室を終える
01:45-01:55	10分 ダウン	フリーランニング クールダウン	
01:55-02:00	5分 後片付け	モップかけ	3人ずつ交代で行う

- ・基本時間割は上記内容となり 毎回メイントレーニング内容を変更していきます。
- ・運動を行う上で大切なことは、怪我をしない身体づくりといわれています。本教室はストレッチをしっかりと行い、柔軟性の向上を図り、可動範囲を広げます。
- ・本教室はコーディネーショントレーニングを中心に行うとともに、普段意識しない感覚に気づくようにします。  
 ※コーディネーショントレーニングとは、身体と脳・神経系統のバランスの良い発育を促し、運動の習得効果を高めるためのトレーニング法で、「運動における一連の過程」を円滑に、正確に行う能力を向上させるためのトレーニングです。