

令和6年度後期

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] 一部 19:30~20:30 二部 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

※小学生は保護者の付添をお願いしております

[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] NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ 0566-42-4233

※欠席連絡は不要です

☆☆ 開催日 ☆☆	
10月	2・9・16・23・30
11月	6・13・20・27
12月	4・11・18

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>