

令和6年度後期

子供・新体操教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】 金曜日

【時 間】 18:00~19:00

【場 所】 臨海体育館

【対象者】 年中・年長・小学生

【定 員】 15人

【持 物】 ①汗ふきタオル②雑巾1枚③手具：ボール（お持ちでない方は初回の受講時に担当講師より購入の説明をします）④水筒

【連絡先】 へきなん総合型スポーツクラブ TEL 0566-42-4233

(欠席連絡は不要)

【その他】 ①教室は裸足で行いますので、上履きは必要ありません。②教室の前に必ずトイレを済ませてください。③服装は体操のできる格好で行います。（レオタード又は水着をお持ちの方は着用してきてください）④髪形は整えてください。髪が長い場合は、ポニーテール又はだんご縛りでお願いします。⑤見学はご遠慮ください。最終日に見学会を行います（最終日18:45～）⑥お迎えの際にはお子さんとすれ違いのないようにお願いします。

★天候や施設の都合により予定が変更になる場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

目 標	新体操の基本を学び、正しい姿勢で楽しく身体を動かしながら、集団生活において必要な事項を学ぶ				
期 日	場所	内 容	期 日	場所	内 容

第1回 10月4日	2階 アリーナ	○開講式、諸連絡 ○柔軟体操 ○基本 ①かかとを上げて歩く ②ステップなど	第9回 1月17日	第2体育室	○柔軟体操 ○基本 ○作品通し
第2回 10月18日			第10回 1月24日		
第3回 10月25日	第2体育室	○柔軟体操 ○基本及び手具操作	第11回 1月31日		
第4回 11月1日			第12回 2月7日		
第5回 11月29日	第1体育室	○柔軟体操 ○基本及び手具操作	第13回 2月14日		
第6回 12月6日			第14回 2月21日		
第7回 12月13日	第2体育室	○作品を覚える	第15回 2月28日		
第8回 12月20日					