



# 体操教室開催

子供たちの身体の基礎作り（筋力・持久力・バランス力）を目的とし、自分の身体を自分でコントロールできるような身体づくりを目指します。

## 小学生クラスのご案内

運動が出来ない子供はいません。ただ身体の使い方を知らないだけです。適切な運動によって筋肉をスムーズに連動させる神経回路をつなげてあげる事が大切です。現在の子供たちはスポーツしている子としていない子とで二極化しています。また1つのスポーツを早い時期からおこなっている子も少なくありません。素早く動けるが正確に動けない、筋肉は発達しているが柔軟性がない、など。この時期は急激に神経系が発達する時期なので、この時期に様々な動きを経験することによって自分の身体を操作出来るようになり、あらゆるスポーツに適応しやすくなります。

会場	中村南小学校体育館		
開催日	毎週金曜日（年4回）		
会費	3,500円/月		
時間帯	16:00~17:00	17:10~18:10	
対象	小学1・2・3年生	小学3・4・5・6年生	
定員	15名	15名	
内容	マット・鉄棒・跳び箱・縄跳びをメインに2種目づつ行っていきます。		
	4・5月	マット・鉄棒	6・7月
	8・9月		10・11月
	12・1月		2・3月
		跳び箱・縄跳び	
服装	学校の体操服で結構です。上履き（体育館シューズ等）をお持ちください。		
講師	健康運動指導士 金久保 佳子		

----- き り と り -----

ふりがな			生年月日	小学校名 次年度学年
名前		男・女	年 月 日	小 年生
希望クラス	① 16:00~		② 17:05~	
	希望するクラスに○をつけてください。			
住所			保護者名	印
電話番号			備考欄	