東部児童館スポーツクラブ

≪時間≫

①14:00～14:50　　②15:00～15:50

全プログラム最後の10分発表会をします。※40分には見学OK♪

≪持参物≫

動きやすい服装・給水(水筒) ・タオル

≪お約束≫

◆すぐあきらめないこと！

◆じぶんのことはじぶんでやる！

◆こまっているともだちをたすける・こえかける！

NO	日時	タイトル	準備する物	場所	内　　容
1	5月25日(土)	レクレーションあそび かけっこマスター	―	公民館2階 ホール	スポーツクラブの先生や仲間と仲良くなろう。 1日で足が速くなるコツを教えます。必ず数秒縮まるよ。一等賞を狙ってみよう。
2	6月8日(土)	リズムダンスで たのしもう	―	公民館2階 ホール	体全部を使って自分自身の体を知ろう。リズムに合わせていろいろな動きを試し曲に合わせてダンスを楽しもう。
3	6月22日(土)	鉄棒をマスターしよう	―	公民館2階 ホール	鉄棒(前回り・逆上がり)をマスターしよう。逆上がりの苦手な子は、「できるコツ」をおしえます。
4	7月13日(土)	とび箱をマスターしよう	―	公民館2階 ホール	とび箱(開脚飛び)をますたーします。苦手な子は、「できるコツ」をおしえます
5	7月27日(土)	マットをマスターしよう	―	公民館2階 ホール	マット運動(前転・後転など)をマスターします。 苦手な子「できるコツ」をおしえます。
6	9月14日(土)	なわとびであそぼう	なわとび	公民館2階 ホール	前とびや二段跳びなど色んな技を個々に合わせて指導します。 一緒に頑張ったお友達と思い出を作ろう♪
7	9月28日(土)	体幹あそび コーディネーショントレーニング	―	児童館 プレイルーム	これまでに習得した運動のまとめ。運動の土台作りにコーディネーション運動を導入、いろいろな動作にチャレンジしよう！