

かけっこ倶楽部 たいいくじゅく

体育塾



監修

スポーツ広場代表
西菌 一也 (にしその かずや)

開催日 マット運動

(指導内容)
平成30年6月4日(月) 前転・後転をマスターする
平成30年6月11日(月) 前転・後転を開脚や伸身にチャレンジ
平成30年6月18日(月) 側転・逆立ちをマスターする
平成30年6月25日(月) マット運動総復習

跳び箱

(指導内容)
平成30年7月2日(月) 全4回を通して、跳べない子は跳べる様に、
平成30年7月9日(月) 跳べる子はもっと跳べる様に指導します。
平成30年7月16日(月)
平成30年7月23日(月)

ボール投げ

(指導内容)
平成30年7月31日(月) ドッジボールを投げる・捕る
平成30年8月6日(月) ドッジボールを投げる・捕る
平成30年8月20日(月) 小さいボール(紅白だま)を片手で投げる
平成30年8月27日(月) 小さいボール(紅白だま)を片手で捕る ※フライも捕る



東京メトロ丸ノ内線
茗荷谷駅 正面改札 徒歩2分

文京区コミュニティバス
「Bーぐる」窪町小学校駅 徒歩1分

時間 小学校1年生・2年生の部：午後3時45分～午後4時45分 (受付：午後3時30分)
小学校2年生以上：午後5時～午後6時 (受付：午後4時45分)

場所 文京区立窪町小学校 体育館またはプール広場 (文京区大塚3-2-3)

定員 各部20名 ※定員となり次第、締め切らせていただきます。

参加費 各5,000円 (4回分) ※参加費には保険料・講師料が含まれています。

- 注意事項**
- 受付開始は教室スタートの15分前です。学校での授業の妨げになるのでその前には来ないようにしてください。
 - 室内用の運動靴を用意してください。
 - 各自、飲み物を持参してきてください。
 - 遅刻での参加は受け付けられません。必ず開始時間前に受付を済ませてください。
 - 「縄跳び」のコースは、各自で縄跳びをお持ちください。



監修

にしその かずや
西菌 一也

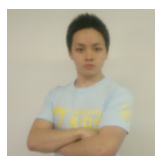
10年前に体育の家庭教師スポーツひろばを立ち上げる。現在は運動の苦手な子専門の運動教室を世田谷にてオープンさせ学校体育指導の研究を行い、多くの運動の苦手な子を解決に導いている。著書に「体育の苦手な子を解決する本」(草思社)がある。

指導者



教室リーダー
さとう ともよし
佐藤 智佳

体育塾でおなじみ佐藤先生。数多くの教室リーダーを行い子どもたちが楽しくなる指導に定評がある。



教室サブリーダー
みと ひろあき
三戸 裕昭

幼少より器械体操を行い、アクロバティックな技もこなせるトランポリンのインストラクターもっています。



教室サブリーダー
しが だいち
志賀 大地

学生時代は野球で甲子園に出場。現在はパーソナルトレーナーとして子供から大人まで指導を行っています。

申込方法

NPO法人大江戸内の専用ページにて、必要事項をご記入のうえ、お申込み下さい。
詳しくは <http://npo-ooedo.org>

4月29日(日)
10:00 より
エントリー開始