

湯島小学校開催!!

たいいくじゅく

体育塾

かけっこ倶楽部



にしその かずや
監修 西菌 一也
スポーツひろば代表



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「体育の苦手を解決する本」(草思社)がある。

たけしま ちひろ
指導 竹島 千遥



子供時代に経験した「お手本を見ても聞いてもなかなか上手く身体を動かせない」そんな自身の悔しい経験を生かし、大人から子供まで誰でもわかりやすい、動きを細分化した丁寧な指導を心がけています。現在はフィットネスクラブや子供の運動教室など幅広い年齢層を対象にフリーインストラクターとして活動中。楽しく正しく身体を動かすコツをお伝えします。

開催日 マット運動

(指導内容)

- 平成30年10月23日(火) 前転・後転をマスターする
- 平成30年10月30日(火) 前転・後転を開脚や伸身にチャレンジ
- 平成30年11月6日(火) 側転・逆立ちをマスターする
- 平成30年11月20日(火) マット運動総復習

縄跳び

(指導内容)

- 平成30年11月27日(火) 正しく疲れない前・後ろ跳びのやり方
- 平成30年12月4日(火) あや・交差跳びのやり方
- 平成30年12月11日(火) 二重跳びの完成
- 平成30年12月18日(火) 総復習

ボール投げ

(指導内容)

- 平成30年12月25日(火) ドッジボールを投げる・捕る
- 平成31年1月8日(火) ドッジボールを投げる・捕る
- 平成31年1月15日(火) 小さいボール(紅白だま)を片手で投げる
- 平成31年1月22日(火) 小さいボール(紅白だま)を片手で捕る ※フライも捕る

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 湯島小学校(アカデミー湯島 併設) 体育館(文京区湯島2丁目28-14)
※小学校の入口ではなく、アカデミー湯島から入ってエレベーターで3階が上がってください。

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。※受付は、エレベーターで3階上がった所に設置します。
 - 「縄跳び」のコースは、各自で縄跳びをお持ちください。



東京メトロ千代田線 湯島駅5番出口 徒歩5分

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>

10月7日(日)
10:00より
エントリー開始