

窪町小学校開催!!

体育塾

たいいくじゅく

「体育塾」は運動が苦手な子専門の運動教室「スポーツひろば」プロデュースの教室になります。

小学校で行われる新体力テストをテーマにして、運動能力を全般的に上げていく教室です。

スポーツひろばのメソッドで運動にネガティブなお子さんに「出来る事の楽しさ」を教えていきます。

かけっこ倶楽部



文部科学省が行う

新体力テストの成績を上げよう!

「走る」「跳ぶ」「投げる」

すべて上手になろう!

日体大卒「**すいえんサー**」

でもお馴染みの**西園一也** 監修

ヒューマン専門学校講師立武蔵大学外部専門員

都内支援級教員研修担当

運動が苦手な子専門の運動教室 スポーツひろば 代表

著書 体育の苦手を解決する、運動の絵本全集全4巻



開催日 縄跳び

- 9月30日(月) 正しく疲れない、前・後ろ跳びのやり方
- 10月7日(月) あや、交差跳びのやりかた
- 10月14日(月) 二重跳びの完成
- 10月28日(月) 総復習

マット運動・跳び箱

(跳べない子は跳べるように
跳べる子はもっと跳べるように指導します)

- 12月9日(月) 前転・後転をマスターする
- 12月16日(月) 前転・後転を開脚や伸身にチャレンジ
- 12月23日(月) 側転・逆立ちをマスターする
- 12月30日(月) マット運動総復習

ボール投げ

- 1月6日(月)
 - 1月13日(月)
 - 1月20日(月)
 - 1月27日(月)
- 大きな球も小さな球も基本的な投げ取りの技術を学び、ドッジボールでの活躍を目指します。

速く走る

- 2月3日(月)
 - 2月10日(月)
 - 2月17日(月)
 - 2月24日(月)
- 走るフォームも大事ですが「全力」を出せる様に自分の力のコントロールを学びます。運動会ピリの子でも大丈夫。足を速くするトレーニングも勿論ですが、運動の基本でもある「走り」を学び、運動能力の底上げを行います。

初回にテストを行い、3月2日(月)に最終測定行います。

時 間 【A】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)

【B】小学校2年生以上の部: 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25名 ※定員となり次第、締め切らせていただきます。

参加費 4ヶ月 全16回 (毎月4回5,500円) 22,000円
【単体種目での受付】A、B 各10人 全4回 7,000円
※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下さい。
 - 申込み後の返金は出来ませんのでご注意ください。
 - 主催者は、傷病事故について、応急処置は行いますが責任は負いません。

指導者



教室リーダー
おくむら かずまさ
奥村 和正
青山学院大学卒業

プロスキーヤーとして競技に取り組む傍ら、自身のトレーニングにおいて、人間の身体の事を深く知り、トレーニングをする事で「運動が得意になる」という可能性を感じる。もともと幼少期に運動が上手でできなかったコンプレックスもあり、大人から子供までわかるような、動きを細分化した丁寧な指導を心がけています。他にはジュニアスリット向けのパーソナルトレーニングやスキーの指導活動も行なっている。



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



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://npooedo.org>

8月18日(日)
10:00 より
エントリー開始