

# ☆お子様の運動能力・バランス能力は大丈夫ですか!?

体力が無く、気力・集中力のない子どもが増えています。  
運動能力を上げて、集中力を高めましょう。

途中参加  
できます!

## Skill Up(スキルアップ)スクール 実施要項

運動能力育成プログラム開講のご案内

### ★ 運動能力育成プログラムとは?

「すべてのスポーツの基礎となる運動能力の向上」を目的とした教室です。  
1期ごとに 財団法人日本体育協会の「運動適正テスト」を実施し、  
お子様の現在の運動能力を客観的に知っていただけます。  
そして、足りない短所を補い、また長所は能力をさらにアップし、  
バランスの取れた運動能力をつけて頂くことを、目的としています。

- ◆コーディネーショントレーニング(運動能力向上トレーニング)を中心に投げる、蹴る、走るなどの動作や、多種目のスポーツを行います。
- ◆最終回に日本体育協会の運動適正テストを行い個人測定結果表としてお渡し致します。
- ◆体育館の各スポーツ教室の体験レッスンを無料で受けていただけます。

《開催日程・時間》								
期・曜日		1	2	3	4	5	6	7
1期	月	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/25
	火	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/26
	木	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21
2期	月	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26	10/3	10/12
	火	8/23	8/30	9/6	9/13	9/27	10/4	10/11
	木	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29
※11/9は水曜日です								
3期	月	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28
	火	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29
	木	10/6	10/13	10/20	10/27	11/9	11/17	11/24
※10/12は水曜日です								
4期	月	12/5	12/12	12/19	1/11	1/16	1/23	1/30
	火	12/6	12/13	12/20	1/10	1/17	1/24	1/31
	木	12/8	12/15	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2
※1/11は水曜日です								
5期	月	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/26
	火	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27
	木	2/9	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
※2/22は水曜日です								

### コーディネーショントレーニングカリキュラム

1回目	2回目	3回目	4回目
・自己紹介 ・ウォーミングアップ ・リアクションジャンケン ・ハーキー(リアクション) ・ジャンケンオニゴッコ	・ウォーミングアップ ・ステップ ・ダッシュ ・ラダー ・ネコとおぼずみ ・しっぽどり	・ウォーミングアップ ・ステップ ・ダッシュ ・ラダー ・ハーキー ・つばめ返し ・サムライ(個人戦) ・サムライ(団体戦)	・ウォーミングアップ ・ステップ ・ダッシュ ・ボールコーディネーション ・スローイングプログラム ・キャッチボール ・爆弾ゲーム
5回目	6回目	7回目	
・ウォーミングアップ ・手押し車 ・バランスポール ・ボールコーディネーション ・スローイングプログラム ・バランスポール ・ドッジボール ・ドッジボール	・ウォーミングアップ ・ステップ ・手押し車 ・バランスポール ・フォットコーディネーション ・フリー走 ・ドリブルフリー走 ・ドリブルオニゴッコ	・ウォーミングアップ ・ステップ ・体力測定 ・ゲーム形式	

〔対象〕 6歳～12歳	〔開催曜日・時間〕
〔人数〕 各10名	1年生クラス 月曜日16:35～17:25
〔金額〕 7,000円(1期7回)	2・3年生クラス 火曜日16:35～17:25
	4～6年生クラス 木曜日18:10～19:00
〔指導員〕 幼児体育初級公認指導員	〔監修〕 日本体育協会 公認アスレチックトレーナー 横山 正吾 氏
〔場所〕 守口市民体育館	

参加  
ます！

案内

です。

<b>6</b>	<b>7</b>
7/11	7/25
7/12	7/26
7/14	7/21
10/3	10/12
10/4	10/11
9/22	9/29
!は水曜日です	
1/21	11/28
1/22	11/29
1/17	11/24
!は水曜日です	
1/23	1/30
1/24	1/31
1/26	2/2
です	
3/12	3/26
3/13	3/27
3/22	3/29

