

子ども運動教室

小4～6年生クラス

～競技力UPコース(月曜日)～



スポーツをするための
身体の土台づくり

主催 : 公益財団法人光市スポーツ振興会

後援 : 光市教育委員会 光市体育協会

講師 : 高菅徹 (JCCA キッズスペシャリスト)

期間 : 前期 2021年5月10日(月) ～ 2021年7月12日(月) 全10回

後期 2021年9月6日(月) ～ 2021年12月6日(月) 全12回

全22回

毎週月曜日 17:45～18:45 ※8月はお休みです

対象者 : 市内小学4～6年生(2021年度)

会場 : 光市総合体育館 メインアリーナ・サブアリーナ

参加料 : 13,200円(全22回)

準備物 : 運動のできる服装、室内シューズ、タオル、水分補給用飲み物(蓋付き)

定員 : 20名 ※定員になり次第申し込みを締め切ります

申込 : 2021年4月6日(火) 10時から下記にて受付開始 ※参加料を添えて

〒743-0011 光市大字光井1941-1 光市総合体育館内

公益財団法人光市スポーツ振興会

TEL (0833) 72-9100 Fax (0833) 72-9550

その他 : 少しでも体調の悪い児童は、参加を遠慮していただきます。
各参加日毎に、参加者・付添いの方の検温をさせていただきます(37.5℃以上は参加不可)。
会場の換気・消毒等の安全管理は主催者側で行います。

「子ども運動教室 ～競技力 UP コース～」 開催要項

1 目的 様々な動きを習得し、スポーツなどのより高度な活動へと発展させることで、子どもに運動習慣を身につけさせ、生活の中に運動やスポーツが定着していく生涯スポーツ社会の実現へとつなげる。

2 主催 公益財団法人光市スポーツ振興会

3 後援 光市教育委員会 光市体育協会

4 講師 高菅 徹 (JCCAキッズスペシャリスト)



「センスを磨くことができる時期」=ゴールデンエイジに身体の動きづくりの基礎を作ろう!

5 内容 **競技力アップを目指したコースです!**

主に**体幹・姿勢**に注目したコアトレ・全身運動を行い、「走る・とぶ・投げる」の動作等、スポーツをするための身体の土台づくりを行います。

教室前半は特に姿勢作りに特化し基本を繰り返す、後半で動きづくりを行います。

※運動を楽しみたい子どもには木曜日の「子ども運動遊び教室」をおすすめします (3・4年生)

6 対象 市内小学4～6年生 (2021年度)

7 期間 **前期** 2021年5月10日 (月) ～ 7月12日 (月) 全10回

5月10・17・24・31日 (月)

6月 7・14・21・28日 (月)

7月 5・12 (月) ※12日で終了

月曜日
17:45～18:4

※受付17:35～

5

後期 2021年9月6日 (月) ～12月 6日 (月) 全12回

9月 6・13・27日 (月) ※20日祝日はお休み

10月 4・11・18・25日 (月)

11月 8・15・22・29日 (月) ※1日はお休み

12月 6日 (月) ※6日で終了

8 参加料 13,200円 (全22回) ※申込時に納入。申込後の返金はいたしませんのでご注意ください。

9 会場 光市総合体育館メインアリーナ・サブアリーナ

10 定員 20名 **※定員になり次第申込みを締め切ります。(全て参加できる方)**

11 準備物 運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、水分補給用飲み物 (蓋付き)、マスク

裏面へ続く



12 申込み **4月6日(火) 10:00受付開始** **参加料を添えて窓口**に申し込んでください

※先着順。定員になり次第締め切らせていただきます。

公益財団法人光市スポーツ振興会

〒743-0011 光市大字光井1941-1 光市総合体育館内

TEL 0833-72-9100

13 その他

- ※送迎・受付は、必ず保護者や責任の持てる方が行うこと。
- ※主催者が取得した個人情報について、参加案内、開催情報の通知に使用することをご了承ください。事業の趣旨に反する使用はいたしません。
- ※教室中の安全については配慮いたしますが、万一の事故の場合は主催者が応急処置並びに(公財)光市スポーツ振興会加入の行事保険の範囲内で対応いたします。その後の処置については自己の責任において対処してください。
- ※安全指導に従わない場合は、実施期間中であっても参加をお断りすることがあります。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策 (※保護者も)

- 1 教室参加時(行き帰り・休憩中)には必ずマスクを着用すること
- 2 教室参加前に検温をすること
(37.5℃以上を超える発熱がある場合は教室への参加はできません)
- 3 咳・のどの痛みなど風邪の症状はない
- 4 だるさ(倦怠感・息苦しさ)はない
- 5 嗅覚や味覚の異常はない
- 6 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触はない
- 7 同居家族や身近な知人に感染者が疑われる者はいない
- 8 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国や地域等への渡航歴又は、当該在住者との濃厚接触はない

※荒天候等、教室のお休み・変更は、「(公財)光市スポーツ振興会」のホームページ【<http://hikari-suposhin.com/>】でお知らせします。
各個人へのご連絡はいたしません。



子ども運動教室 ～競技力UPコース～ 申込書

受付	氏名(フリガナ)	性別	生年月日	学校名・学年
	()	男・女	西暦 年 月 日	小学校・ 年生

申込保護者：氏名 _____
〒

住所 _____ TEL (できれば携帯) _____