

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)～

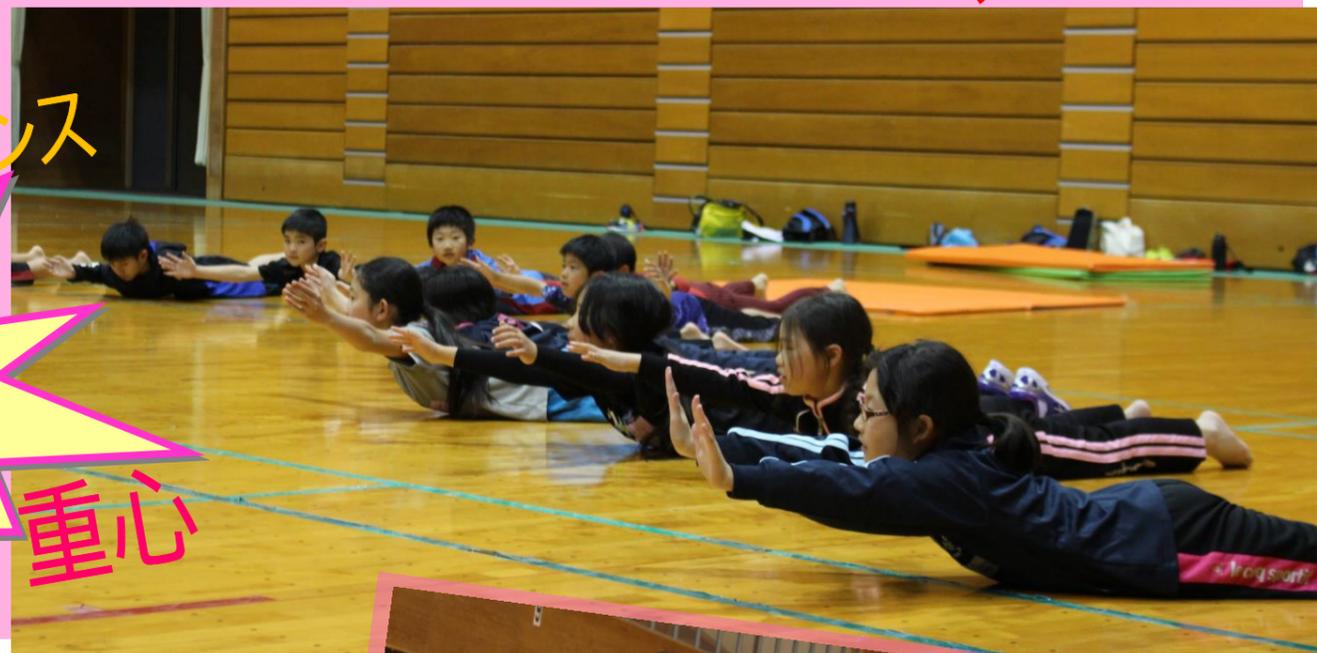
コアトレ

バランス

反射

重心

体幹・姿勢



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 : 2020年9月 7日 (月) ~ 2020年12月14日 (月) 全13回

毎週月曜日 17:45~18:45

- 対象者 : 市内小学4~6年生 (2020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 : 6,500円 (全13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)、マスク
定員 : 20名 **※定員になり次第申し込みを締め切ります**
申込 : 2020年7月14日 (火) 10時から下記にて受付開始 FAX可
〒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形成させ、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します。

教室前半は特に姿勢作りに特化し基本を繰り返し、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 ※4年生

- 6 対象 市内小学4～6年生 (2020年度)

- 7 期間 2020年 9月 7日 (月)～2020年12月14日 (月) 全13回
月曜日 17:45～18:45 ※受付17:35～

9月 7・14・28日 (月) ※21日祝日はお休み

10月 5・12・19・26日 (月)

11月 2・9・16・30日 (月) ※23日祝日はお休み

12月 7・14日 (月) ※14日で終了

- 8 参加料 6,500円 (全13回)
※参加料は初日に徴収します。なお、途中でキャンセルされても返金でき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 2020年7月14日(火) 10:00受付開始 (定員になり次第締め切ります)

下記に申し込んでください。窓口・郵送・FAX可

※FAXでの申込は誤送の可能性がありますので、FAX送信後に確認のご連絡をお願いいたします。

※申込受付完了のお知らせは行いませんのでご注意ください。

〒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 担当：安野

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

- 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光市スポーツ安全会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

- 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、教室のお休みや変更は、「(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) _____