

# 「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 (3・4年生)

6 対象 市内小学4～6年生 (2023年度)

7 期間 **前期** 2023年5月8日 (月) ～ 7月10日 (月) 全10回

5月8・15・22・29日 (月)

6月5・12・19・26日 (月)

7月3・10 (月)

**後期** 2023年9月4日 (月) ～ 11月27日 (月) 全11回

9月 4・11・25日 (月) ※18日祝日はお休み

10月 2・16・23・30日 (月) ※9日祝日はお休み

11月 6・13・20・27日 (月)

月曜日  
17:45～18:45  
※受付17:35～

8 参加料 12,600円 (全21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下さい。

9 会場 光市総合体育館サブアリーナ

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



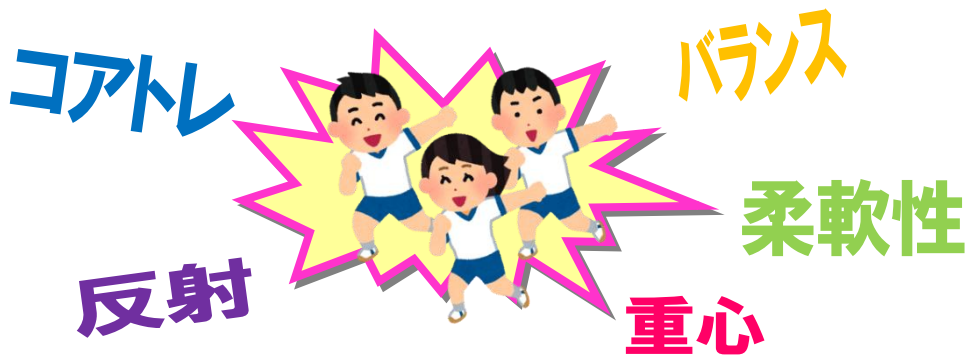
12 申込み **4月4日(火) 10:00受付開始** 参加料を添えて窓口に申し込んでください  
 ※先着順。定員になり次第締め切らせていただきます。  
 公益財団法人光市スポーツ振興会  
 〒743-0011 光市大字光井1941-1 光市総合体育館内  
 TEL 0833-72-9100

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
- ※ 上記の対策については、今後、緩和される可能性があります。

※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) \_\_\_\_\_