

第2弾

5～8歳「プレ・ゴールデンエイジ」の時期に運動能力の基礎ができあがる！
神経系の発育発達が著しいこの時期に、様々な運動を行うことは将来運動能力に優れた子どもに育ちます！

ISC こども 動きづくり教室



こどもの時期に遊びや運動を通して、スポーツに必要な基本動作を数多く体験させることが神経系の発達に有効です。そこで今回は、

運動の基本！「走る」と「跳ぶ」。

対象年齢に合わせたポイントで行います。

素早く反応できるスタートの姿勢や手足を連動させて高く、遠くに跳ぶ内容です。

平成29年 10月28日(土)

【1部】 年長児～小学1年生

10:20～11:30

(受付) 10:00～10:20

(走) 正しいスタート姿勢を理解する！

(跳) 跳ぶ楽しさを体験！

【2部】 小学2年生～小学3年生

11:40～12:50

(受付) 11:20～11:40

(走) 素早く反応して、スタートで差をつける！

(跳) 遠くに跳ぶ！高く跳ぶ！

場所： いしかわ総合スポーツセンター マルチパーパス

定員： 各12名 (事前申し込み要)

講師： ISCスタッフ

受講料： 1,620円(税込)

定員になり次第、締め切らせていただきます

※受講料は当日会場にてお支払いください

また、お釣りのないようご用意をお願いいたします

【当日の持ち物】

- 室内シューズ
- 飲み物
- 汗拭きタオル
- 受講料

■申し込み・お問い合わせ■

いしかわ総合スポーツセンター トレーニングルーム
TEL 076-268-2420 FAX 076-268-2426