

# 風の子体育教室



## ●活動目的

- ① 基礎的な体力・運動能力の向上
- ② 集団行動により自己形成と協調性を養う
- ③ 規則正しい食生活・運動の習慣により適正体重の維持
- ④ さまざまなスポーツに必要な身体操作能力を向上

## ●教室内容

### ・運動しクリエーション

さまざまな運動に必要なバランス力、素早く反応し動作の切り替えをスムーズにする力など、身体操作能力の基本を楽しく学び、養うクラスです！

曜日:毎週水曜  
時間:17:15~18:00  
対象:小学1年生~3年生

### ・運動向上コース

学校体育などではなかなか時間をかけて教えることのできないコーディネーショントレーニング。身体操作能力を楽しく習得していきます♪

曜日:毎週水曜  
時間:18:15~19:00  
対象:小学3年生~6年生

### ・バランス&ジャンプ

バランス感覚やジャンプ力をトランポリンなどのさまざまな道具を使い向上を目指していきます。

曜日:毎週金曜  
時間:15:20~16:05  
対象:4歳~未就学児

### ・かけっこコース

走り方の正しいフォームの習得から最高スピード、敏捷性アップを目指すクラスです！

曜日:毎週土曜  
初級:13:45~14:30 4歳~小学2年生  
中級:14:45~15:30 小学生  
上級:15:45~16:30 小学生

※中級参加後、先生の指示があった場合移動が可能

## ●募集詳細

第1期 4~6月/第2期 7~9月/第3期 10~12月/第4期 1~3月

・募集期間:開始期の1ヶ月前~申込開始

・料金:コース参加料+施設利用料

コース参加料

例)教室12回×900円

+事務手数料500円=11,300円

【お問合せ】  
印西温水センター

TEL.0476-47-1661/http://inzaipool.jp

毎週水曜日  
17:15~18:00  
対象  
小学1年生~3年生

# 運動レクリエーション

さまざまな運動に必要なバランス力、  
素早く反応し動作の切り替えを  
スムーズにする力など、  
身体操作能力の基本を楽しく  
遊びながら養うクラスです！

さまざまな道具を使い楽しくレッスンを行うので  
自然と集中力や頑張る力を養います。

コーディネーション力を養うことで学校体育や  
スポーツでのパフォーマンスも自然とあがっていきます！

人それぞれ苦手な動きはあるはず・・・  
苦手を見つけて楽しく克服していきましょう！！



レッスン内容・持ち物

- ・アイスブレイク
- ・ストレッチ
- ・コーディネーショントレーニング  
(バランス・定位・反応・変換・連結・識別・リズム)
- ・室内履き
- ・タオル
- ・飲み物
- ・なわとび

お願い

- ・レッスン内容、指導等については  
担当インストラクターにお任せください
- ・レッスン内容によりなわとび等を準備  
して頂くことがあります。
- ・レッスン見学はスタジオ外でお願いします。

■資格

NESTA認定キッズコーディネーショントレーナー  
アクティブチャイルドプログラム普及講習会修了  
城西国際大学女子駅伝部



担当：伊藤

毎週水曜日  
18:15~19:00  
対象  
小学3年生~6年生

# 運動向上コース

学校体育などではなかなか  
時間をかけて教えることのできない  
コーディネーショントレーニング。  
身体操作能力を楽しく  
習得していきます♪

自分の身体を自在に操る力を養っていきます。  
コーディネーション力を養うことで学校体育や  
スポーツでのパフォーマンスも自然とあがっていきます！  
人それぞれ苦手な動きはあるはず・・・  
苦手を見つけて楽しく克服していきましょう！！

レッスン内容・持ち物

- ・アイスブレイク
- ・ストレッチ
- ・コーディネーショントレーニング  
(バランス・定位・反応・変換・連結・識別・リズム)
- ・室内履き
- ・タオル
- ・飲み物
- ・なわとび

お願い

- ・レッスン内容、指導等については  
担当インストラクターにお任せください
- ・レッスン内容によりなわとび等を準備  
して頂くことがあります。
- ・レッスン見学はスタジオ外でお願いします。

■資格

NESTA認定キッズコーディネーショントレーナー  
アクティブチャイルドプログラム普及講習会修了  
城西国際大学女子駅伝部



担当：伊藤





毎週金曜日  
 対象  
 4歳～未就学児

# バランス&ジャンプコース

基本動作を楽しく身につけることで  
 ”運動神経を育てる” クラスです！

どんな運動、スポーツも元気にめいっぱい  
 楽しむ為に必要な「基本動作」をさまざまな  
 用具に触れながら楽しく習得します！

レッスン内容・進め方・持ち物

運動能力の基礎を作る大切な時期  
 = 「プレ・ゴールデンエイジ」に必要な動作を  
 遊び感覚でどんどんチャレンジします！

あいさつ → 準備体操  
 → 幼児期に身につけたい基本動作  
 → バランス&ジャンプトレーニング

- ・ 室内履き
- ・ タオル
- ・ 飲み物



お願い

- ・ レッスン内容、指導等については  
 担当インストラクターにお任せください
- ・ レッスン内容によりなわとび等を準備  
 して頂くことがあります。
- ・ レッスン見学はスタジオ外でお願いします。



■資格  
 公益財団法人  
 日本幼少年体育協会 幼児体育指導者検定1級

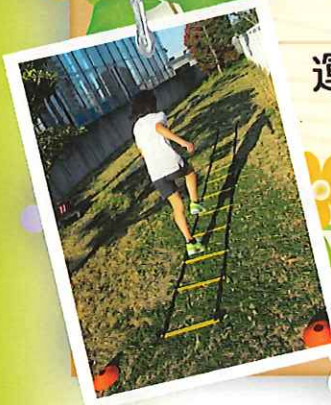
担当：内海

毎週土曜日  
 初級13:45~14:30(4歳~小学2年生)  
 中級14:45~15:30(小学生)  
 上級15:45~16:30(小学生)  
 ※中級参加後先生の指示があった場合移動可能

# かけっこコース

走り方の正しいフォームの習得から  
 最高スピード、敏捷性、持久力アップ  
 を目指すクラスです！

運動会対策やマラソン大会対策1年間を通して  
 計画的に行なっていきます。  
 走る事が苦手な方はぜひこの機会に  
 上手な走り方を身につけて  
 いきましょう！！



レッスン進め方・持ち物

あいさつ→準備体操→モモ上げ  
 →アジェリティー  
 →持久カトレニング→挨拶  
 ※雨の日は室内ですが、基本的には  
 屋外レッスンが多いクラスです

- ・室内履き
- ・屋外履き
- ・タオル
- ・飲み物



お願い

- ・屋外でのレッスンもありますので屋内・屋外履きの準備をお願いします。
- ・レッスン内容、指導等については担当インストラクターにお任せください
- ・レッスン見学はスタジオ外でお願いします

■経歴

中学～大学まで陸上競技  
 社会人～ラグビー（東日本2部リーグ所属）  
 ソウルオリンピック日本代表、浅井えり子の高校時代コーチ  
 現在はかけっこ教室/長距離クラスを指導



担当：入山