

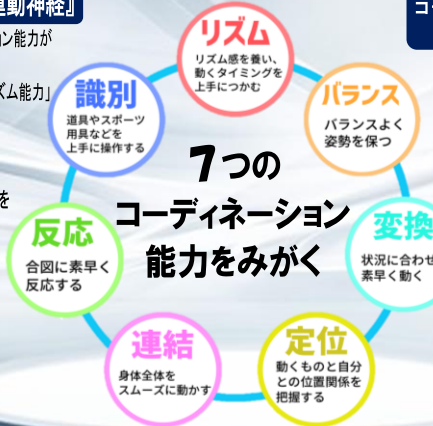
2023年度 **輝けみらスポ教室** **4月**

NEW!

～未来のアスリートをめざそう!～
 これから、小中学校や高校でもスポーツを頑張りたい子必見!!

コーディネーション能力=『運動神経』

スポーツをする際にこれらの7つのコーディネーション能力が必要となります
 サッカーで例えるなら、ドリブルをしている時は「リズム能力」「バランス能力」「連結能力」などが、ヘディングの際は「変換能力」「定位能力」などが瞬時に働いています。
 このようにどのスポーツにおいてもこの7つの能力を総合的に養うことが大切です



コーディネーション能力を養うには
 年中から12歳までが大切!

素早い身のこなしや反射神経といった能力は10歳頃までに完成すると言われています。
 そのため神経系の能力の成長期である“子どものうちに”コーディネーション能力を高めるのがおすすめです!



測定結果表

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

定期的な運動能力の測定もを行います!
 どのくらい運動能力が向上したかや何が苦手かなどを数値化して一人ひとりにフィードバックしていきます。

ぐんぐんのぼす!

年中・年長クラス

日曜日

1～4年生クラス

(2017/4/2 ~ 2019/4/1 生まれの子)

13:00~13:50

定員:12名

(2013/4/2 ~ 2017/4/1 生まれの子)

14:00~15:00

定員:12名

月極

| 実施回数 | 教室料 | 傷害保険料 | 合計 |
|------|--------|-------|--------|
| 4回 | 2,800円 | 200円 | 3,000円 |

持ってくるもの 運動できる服装(体操服など)、飲み物、タオル、受講カード・室内シューズ(滑りにくいもの) ※事前にお子様を持ち物には名前の記入をお願いします。

※受付開始日や開催スケジュール等は、チラシ裏面を参照ください。

【受付開始日】

粕屋町内者:3月25日(土) 8:00~

町外者:3月26日(日) 8:00~

- 受付開始日当日の状況により受付時間前に整理券を配布する場合があります
 - 受付開始日当日は、体育館玄関前にお並びください。
 - ご持参いただくもの:
 受講料(申込用紙のご記入有)
 町内の方は住所が確認できるもの(免許証・保険証・教室受講カード等)
- *原則、申込後のキャンセル・変更等はできません。



【開催スケジュール】

4月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |



【欠席時について】

欠席した場合は 1枚/月 体験券を発行いたします

その教室の開始後より発行できますので、後日体育館受付にてお受け取りください。

★体験の受け入れ可能人数は、各教室により限りがあります。

★体験予約は体育館受付にてお願いします。電話予約はできません。

体験日決定後の変更、キャンセル等はできません。

《体験券対象教室》 はじめての運動あそび / チャレスポ(小学生)

【お問合せ】 粕屋町総合体育館(かすやドーム) 092-939-5130