

マット運動・跳び箱 スキルアップ教室



～マット運動や跳び箱などの動きの基本をつくろう～

主 催 NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか

開 催 日 令和2年3月3・10・17日（火） 17：30～18：30

会 場 豊栄総合体育館 中体育室

内 容 マット運動・跳び箱 ※内容の詳細は裏面に記載

講 師 江口 憲子（新発田市体操協会）

対 象 年長～小学2年生

定 員 15名 先着順

参 加 費 1,800円（全3回）

持 ち 物 運動のできる服装、飲み物、タオルなど

お申込み方法 申し込み用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて豊栄総合体育館窓口へ

＜問い合わせ・お申込み先＞

NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか

（原則月曜休み）

新潟市北区嘉山488-3 豊栄総合体育館内 TEL / FAX：025-386-7522

切り取り

マット運動・跳び箱スキルアップ教室 参加申込書 NO. _____

太枠内をご記入ください。 ※お預かりした個人情報は本事業以外の目的で使用いたしません。

よみかた			性別	参加の きっかけ	□区報 □友人の紹介 □ポスター □HP □その他（ ）
氏名			男・女		
生年月日	H 年 月 日			学校	学校（園）… 学年 …
住所	〒 -				
電話番号	- -				
保護者承諾欄	氏名 印				
事務局	受付日	参加費（1,800円）		応対者	
記載欄	/	受領日： /			

〈マット運動〉 -----

テーマ：キレイな前転、キレイな後転&発展技にチャレンジ

学校や園でうまくできなかった前転・後転を一から丁寧に学び、スムーズでキレイな前転・後転を目指します。

また、倒立や側転などの発展技にもチャレンジしてみましょう。

一足先に基礎を身に付けたい、さらに技の完成度を上げたい方にオススメです。

〈跳び箱〉 -----

テーマ：開脚跳び（縦・横）

跳び箱につながる動きや練習を通して跳ぶという「恐怖心」を克服しましょう。

目標は高く！5段以上跳べるように頑張りましょう。

跳び箱の基礎基本を身に付けたい方にオススメです。