

講座名	運動が苦手な子のための運動教室 Advance		
担当教員名	永井 安		
講師現職	ジュニアアスリートアカデミー		
曜日・時間	月曜日 17:50～18:30		
講座概要	この教室は小学3年生から小学6年生までを優先としたクラスです。 小学2年生以下であっても、高学年優先であることをご理解いただける場合は参加可能です。 何かスポーツを始めたいけれど、どんな運動から始めればよいかわからないというお子様や、体を動かすことが苦手で、専門的なスポーツを始めるのは不安というお子様が、今後安心してスポーツに取り組んでいけるように「基本的運動スキル」の習得を目指して運動を行う教室です。上手に体を動かすコツを「遊び」を通して学んでいきます。		
授業内容	1	10月2日	走り方、身体操作、ボール運動を3つの柱として、運動の苦手を克服するプログラムを行います。
	2	10月9日	走り方では速く走るためのフォームを身につけることを目標とし、ハードルやラダーなどのトレーニング用具を使用して進めます。
	3	10月16日	
	4	10月23日	身体操作では、速く走るための筋力をつけながら、自分の身体を上手に動かす力の習得を目指します。
	5	10月30日	ボール運動では、投げる、捕る、蹴る、受ける、打つなどの基本的運動動作の習得を目標とし、さまざまなボールを使用したの運動を行います。
	6	11月6日	参加者の運動能力に合わせて、運動強度や運動の種類を変更することがあります。
	7	11月13日	
	8	11月20日	
	9	11月27日	
	10	12月4日	
	11	12月11日	
	12	12月18日	
	13	12月25日	
	14	1月15日	
	15	1月22日	
	16	1月29日	
	17	2月5日	
	18	2月12日	
	19	2月19日	
	20	2月26日	
		3月5日	
	3月19日	予備日	
テキスト	不要		
備考			



