

講座名	運動が苦手な子のための運動教室 Basic		
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 17:00～17:40		
講座概要	この教室は5歳から小学2年生までを優先としたクラスです。 小学3年生以上であっても、低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」を通して楽しく学びます。		
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	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。
	3	10月16日	
	4	10月23日	
	5	10月30日	
	6	11月6日	
	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			