

講座名	運動が苦手な子のための運動教室 Kids		
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 16:00～16:45		
講座概要	この教室は4歳以上対象としています。 4歳の子に合わせるクラスとなります。 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	予備日
	18	2月12日	
	19	2月19日	
	20	2月26日	
		3月5日	予備日
	3月19日	予備日	
テキスト	不要		
備考			



