

プログラム紹介

準備体操

メイン練習に合わせた動作を楽しみながら行い体に刺激をあたえ、様々な動きを取り入れ脳にも刺激をあたえます。

なわとび

【前・後飛び・あや跳び前後・交差とび前後・返し跳び・二重跳び・大縄とび】物を自由に扱う事、手や肩等を動かしながら体を暖め、手首・足首の使い方、柔軟性を養います。

ボール

【ドリブル・ボールキャッチ・ボール投げ・ボールタッチ・リフティング】ボールを使う様々な競技の動きや、ボールを取る投げるといった基本的な動きも学びます。

ステップ

走り方から技を行う上で必要な、力の入れ方や抜き方を教えます。ラダーを使って様々なステップや、上半身も多様する難しいステップにも挑戦し脳と体に刺激を与えます。

ダンス・リトミック

リズムに乗り体を動かし、楽しみながらリズム感や、体幹（体の中心）を鍛えます。また、自分の思い表現する表現力を養います。



様々な準備体操を、子どもの様子や環境に合わせて練習しています。

メイン練習

マット運動

・前転、後転・開脚前転、後転・倒立前転・倒立前転開脚・後転倒立・側転・ハンドスプリング・後方支持回転(バック転)・コンビネーション

跳び箱

・横 1~8段・縦 1~8段・台上前転・閉脚跳び

鉄棒

・前回り・逆上がり・空中逆上がり・空中前回り



これらの技を習得する為に、様々な角度から、子どもにアプローチをしていきます。



持ち物

タオル、お飲み物、運動出来る服装、裸足でおこないますので、室内シューズは不要です