

ファミリー いきいき体操塾

苦手を克服!

できるを伸ばそう!



種目を絞って集中的に行うことで「できる!」「できた!」の成功体験を得ます。

開催日時

8/8 22 9/18 20 全4回
 日曜 マット運動
 日曜 跳び箱
 土曜 鉄棒
 月曜 まとめ

10:00 ~ 12:00

能代市総合体育館、
8/22のみB&G海洋センター

参加料

1組 **2,000円** (傷害保険料含)

小学校1~6年生と保護者 15組

※保護者の方には、各種目のポイントなど伝授します。
一緒に運動しながらでもOK!

内容

できるポイントを各種目わかりやすく、丁寧に指導します!

マット運動

前転、後転がきれいにできるように!

マット運動のコツ
前転、後転、側転



跳び箱

誰よりも1段高くとべるように!

跳び箱のコツ
3~5段



鉄棒

前回り、逆上がりができるように!

鉄棒のコツ
前回り、逆上がり



講師：梅田 秀一（能代市体操協会）

国際体操連盟審判資格、(公財)日本体操協会1種審判員資格、(公財)日本スポーツ協会スポーツリーダー資格
日本オリンピック委員会強化スタッフ、日本スポーツ少年団認定員

- 電話でも受け付けますが、申込締切日までに参加料を納入して下さい。
- 教室参加中、体調がすぐれない場合はすぐスタッフまで声がけをお願いします。
- 教室開催中写真を撮らせていただきます。写真はホームページや広報に掲載させていただく場合があります。

お申込み方法

能代市総合体育館まで参加費用を添えて、参加申込書を提出して下さい。
お問い合わせはNPO法人能代市体育協会(54-3607)まで。

申込締切日

8/2
(月)

キリトリ

令和3年度 ファミリーいきいき体操塾

令和3年 月 日

ふりがな	年 齢	性 別	学校名(子どものみ記入)	
氏 名	歳	男・女	小学校	年
ふりがな	年 齢	性 別	連絡先	
保護者氏名	歳	男・女	自宅	-
			携帯	-
住 所	〒 - - 能代市			