

ファミリー スポーツ体操塾

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

9/4 11 23 10/16 全4回
日曜 日曜 金・祝 日曜
マット運動 跳び箱 鉄棒 まとめ
10:00 ~ 12:00
能代市総合体育館、
9/11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：千葉 柊作 (能代市体操協会)

日本体操協会認定2種審判員、ジュニアスポーツ指導員、初級障害者スポーツ指導員

- 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かけをお願いします。
- 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法人能代市スポーツ協会(54-3607)まで。

申込締切日

9/1
(木)

令和4年度 ファミリースポーツ体操塾

令和4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	〒 ー 能代市			