

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

6/23 30 7/7 28

日曜 マット運動
日曜 跳び箱
日曜 鉄棒
日曜 まとめ

全
4
回

10:00 ~ 12:00 能代市総合体育館

参加料

1組 **2,400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 柁作 (能代市体操協会)

日本体操協会認定2種審判員、日本スポーツ協会認定スポーツリーダー、中学校教諭1種免許状(保健体育)、
高等学校教諭一種免許状(保健体育)、ジュニアスポーツ指導員、初級障がい者スポーツ指導員

- 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法人能代市スポーツ協会(54-3607)まで。

申込締切日

6/19

(水)

令和6年度 ファミリースポーツ体操塾

令和6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			