

矢巾町民総合体育館・矢巾町屋外運動場指定管理事業

主催：NPO 法人矢巾町体育協会 / 矢巾町教育委員会 共催：楽々(らら)クラブ矢巾

# キッズ・ベーシック

## 参加者募集！スポーツ教室

はしる なげる とぶ うつける など

～ 様々なスポーツの基本的な動きを遊びのなかで身につける ～

### 開催日程

1期：平成28年6月2日(木)～7月14日(木)

2期：平成28年8月18日(木)～9月29日(木)

3期：平成28年10月6日(木)～11月24日(木)

各期共通 木曜日 16時30分～18時まで、土曜日 13時30分～15時まで、全12回

参加料 2,000 円/期

楽々クラブ会員は会員証持参で 500 円 OFF

会場：町民総合体育館他

### 申込み

各期ともに平成28年5月10日(火)8時30分～各期開催日の1週間前までに町民総合体育館へ参加料を添えてお申し込みください。\*各期ともに先着順にて締め切りますので予めご了承ください。前年度参加者先行受付あり！

\* 月曜日は休館日のため受付できません。

### 問合せ

NPO 法人矢巾町体育協会(町民総合体育館内)

電話 019-697-4646 FAX019-697-4907 E-mail:y-faikyou@diary.ocn.ne.jp



# さまざまなスポーツプログラム

## はしる

ラグビーボールをつかったゲームやオニごっこをしたり、ミニハードルをつかって速く、じょうずに走るための練習をします。



## なげる

なげると音がでるボールや、フライングディスクなどを使って、おらったところになげたり、遠くまでなげる練習をします。



## うつ

やきゅう、テニス、ホッケーなど、様々な「うつ」スポーツ種目をミニゲームで楽しみながらたいけんします。



## ける

やわらかいボールを使って、おらったところにける練習や、つよくける練習をします。いろいろなけり方を学び、ミニゲームも行います。



## とぶ

ゴムチューブを使って高くとぶ練習をしたり、ふうせんを使ったミニバレーボールなどを行います。



## およぐ

1期と2期は南昌グリーンハイツで、3期は紫波町のラ・フランス温泉館を会場に、レベルに合わせたスイミングのレッスンを行います。



## バランス

かたあし立ちやさかだちなど、からだ全体のうごきを高める運動を楽しみながら行います。

