

冬休み短期教室

KIDS GYM & SWIM

年長さん限定 体操と水泳がひとつになった運動教室

小学校でできることは小学校に入学してから始めても遅くありません。年長さんの間につけたい力「様々な動きを楽しむ・友達と関わり合い、認め合う」を大切にしていきます。こども同士のディスカッションにも重点を置き、コミュニケーション能力をつけ、強くて柔軟な心身を育てていくことを目指します。



【ジム】 11:45～12:30(45分)

担当：えいこせんせい

オープニング げんきにあいさつしよう！絵本も使いながら体のことも勉強するよ

ウォーミングUP 鬼ごっこ・だるまさんが転んだなど 遊びを通して身体・心・脳を刺激！

徒手運動 色々な動物に変身してランニング・スキップ 柔軟やブリッジも

バリエーション マット・とび箱などで様々な動きに挑戦！たくさん失敗たくさん成功！

【トランジット】 12:30～12:45(15分)

着替え・移動 体操着から水着に変身！「自分のことは自分で」を練習

【スイム】 12:45～13:30(45分)

担当：れいなせんせい

オープニング 入水退水・歩き方・呼吸法など、安全安心の基本を覚えよう

ウォーミングUP 質の高い水遊びを通して水泳の基本「潜る・浮く」を習得しよう

ボビング ジャンプ呼吸 足が届かなくても溺れないように練習しよう

バリエーション クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ 泳ぎにチャレンジ！

あいさつ げんきにあいさつ！！最後のお片付けまできちんとやろう！

日時： 12月26日（日） 11:45～13:30 （開始10分前 1階受付前集合）

持ち物： 動きやすい服装・室内用の靴 水着・水泳帽・ゴーグル・タオル

マスク マスクをいれるビニール袋 飲み物

●ジムの服装の下に あらかじめ水着をきてきてください

参観： コロナ感染症対策のため参観はできるだけお控えください

その他： ●ジムはマスク着用で運動をします

●併設駐車場利用可 特別講座のため提携パーキングのサービスはありません

●お申込みはメールフォームをご利用ください



総合スポーツ教室 スタート TEL 052-871-4341