

## 2009 体操教室 年間授業内容

		幼児クラス		学童クラス		
月	内 容	ポイント		内 容	ポイント	
4	サーキットトレーニング	基本運動	バランス 基礎筋力	マット運動・平均台・鉄棒	基本運動	バランス 基礎筋力
5	リズム運動・マット遊び					
6	マット遊び・跳び箱遊び	運動感覚	回転感覚 基礎筋力	マット運動・跳び箱・鉄棒	運動感覚	逆さ感覚 腕支持
7						
8	夏 休 み ( サマープログラムへご参加下さい 希望者のみ)					
9	鉄棒・ミニトランポリン	平衡感覚	逆さ感覚 回転感覚	鉄棒・ミニトランポリン	平衡感覚	リズム 持久力
10						
11	跳び箱・ミニトランポリン	運動感覚	腕支持 バランス	跳び箱・ミニトランポリン	運動感覚	腕支持 バランス
12						
1	マット運動・平均台遊び	基本運動	バランス 基礎筋力	マット運動・平均台	応用	連続動作
2						
3	集団遊び・大縄跳び	敏捷性	リズム	集団遊び・大縄跳び	敏捷性	リズム

年間授業内容はお子様のレベルに合わせて調整を致します。

縄跳び・ボールは毎回各10分程度練習いたします。

8月は各サマープログラムへご参加下さい。(希望者のみ)

技術の習熟度を判断し指導期間を延長、又は内容を変更する場合がございます。

会場により練習内容が変更になる場合がございます。

ポイントとは身体の各感覚を高めることを目的とします。(例 運動感覚は色々な運動で体得することを示します)