

初心者向け

2020年度 愛知県体育館スポーツ教室協会

体 操 教 室

－ 苦手を好きに変える－

トランポリン・鉄棒・マット運動・跳び箱の4種目がうまくない・・・
そんな苦手を好きにする、楽しくできる教室です。


個人の伸びに応じた班別指導！

他校児童との交流を深め、仲間づくりを目指します。



能力別で班分けを行います。


鉄棒




腕力をきたえましょう。
平衡感覚を身につけ、身体を操作する力をやしません。
★テスト内容★
逆上がり、後回り、前回りを行います。

マット運動

全身の筋力を強化しましょう。
めまいを予防し、柔軟性を身につけます。
★テスト内容★
前転、後転、側転を行います。




跳び箱



飛ぶ勇気をやしな
障害物へ挑戦するキモチを高めましょう！
★テスト内容★
各5段で開脚とび、閉脚とび、台上前転を行います。

トランポリン

リズムよくジャンプすることで、リズム感を養います。
高い空間での安全な身体のつかい方を身につけましょう！
★テスト内容★
別に床運動を行いテストします。開脚して床にあたまを付けてのブリッジ、片足バランスなどを行います。



上記4種目を、1回2種目ごとに3班の能力別で指導を行います。

※イラストはイメージです。



- 1 場 所 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館） 第2競技場
- 2 受 付 方 法 (1) Webにて先着順に受付、定員になり次第締め切らせていただきます。
(2) Web申込後、指定期間内に下記事務所にて参加料（現金のみ）をお支払いください。
- 3 受 付 場 所 愛知県体育館スポーツ教室協会 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館）事務所内
- 4 対 象 小学生から中学生まで
- 5 募 集 定 員 40名（夏期特別Aコース 40名）
- 6 講 師 愛知体操協会及び名古屋市体操協会の指導員
- 7 持 ち 物 運動できる服装、体育館シューズ、飲料水（持ち物には、必ず名前を書いてください。）
- 8 そ の 他 ・受講に際して健康上の問題のある方は必ず申し出てください。申込後であっても受講に対して支障をきたすと判断させていただいた場合はお断りする場合があります。
・教室開催中のケガ等については応急手当までとし、その後は傷害保険を適用します。
・各月期の開催前月19日までにご来館頂き、キャンセル手続きされた場合は返金します。
・途中参加希望の方は、定員に空きのある場合、各月20日から翌月期分の受付をします。
・月曜日は教室協会はお休みです。受付はしませんので、ご了承ください（8月を除く）
・上級者体操への継続を希望の方は、協会事務所までお問合せください。
- 9 お 問 合 せ **愛知県体育館スポーツ教室協会 ☎ (052) 971-1313**
〒460-0032 名古屋市中区二の丸1-1 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館）事務所内
（営業日時：火～日曜日 午前9時～午後6時） ※ 駐車場はございません。公共交通機関か自転車でお越しください。

2020年度 体操教室

1. 開催曜日・時間 火・金曜日の指定日 月期6回 18:00~19:10

2. 開催日・受付期間・参加料（現金のみ）

(1) 第1期（4月~6月） 【参加料 13,500円】

月期	練習日						継続受付期間	一般受付日
4月期								
5月期	新型コロナウイルス感染症への予防対策により中止							
6月期								

(2) 第2期（9月~11月） 【参加料 13,500円】

月期	練習日						継続受付期間	一般受付日
9月期	9/1(火)	8(火)	15(火)	18(金)	29(火)	10/6(火)	7/7(火) ~ 19(日) ※上記期間内に参加料を お支払い下さい。	7/21(火) 午前9時~ ※WEB予約後、 1週間以内に参加料を お支払い下さい
10月期	10/9(金)	13(火)	16(金)	20(火)	23(金)	27(火)		
11月期	10/30(金)	11/6(金)	10(火)	13(金)	17(火)	20(金)		

(3) 第3期（1月~3月） 【参加料 13,500円】

月期	練習日						継続受付期間	一般受付日
1月期	1/8(金)	12(火)	19(火)	26(火)	29(金)	2/2(火)	11/10(火) ~ 22(日) ※上記期間内に参加料を お支払い下さい。	11/24(火) 午前9時~ ※WEB予約後、 1週間以内に参加料を お支払い下さい
2月期	2/12(金)	16(火)	19(金)	26(金)	3/2(火)	5(金)		
3月期	3/9(火)	12(金)	19(金)	23(火)	26(金)	30(火)		

(4) 夏期特別（6日間） 【参加料 4,500円】

コース	開催日程	開催時間	受付日
Aコース	8/21・24~28日	18:00~19:10	7/21(火) 午前9時~
Bコース		19:20~20:30	※WEB予約後、 1週間以内に参加料を お支払い下さい

3. その他

※各月期の開催初日は月ごとの始まりではありません。ご注意ください。

※新型コロナウイルス感染症への予防対策にご協力ください。