



# 子ども運動遊び教室



小3・4クラス

遊び⇒運動⇒スポーツへ。遊び感覚で基本的な動作を自然と身につけられる運動遊びメニュー！

## 主に遊びながら身体の動かし方・運動能力UPを図る



ミニハードルやボールを使って、楽しみながらスピードや敏捷性等の運動能力を向上させていこう

運動が苦手な子どもでも楽しく遊び感覚で、「走る・跳ぶ・投げる」の基本的な動作が自然に身につく！運動メニュー



毎月第3週は、音楽に合わせて様々なジャンプ運動を行いリズム感を高めることで、運動能力を向上させる最新の「リズムトレーニング」を行います

その他球技等、色々な運動にチャレンジするよ

主催：公益財団法人光市スポーツ振興会

後援：光市教育委員会 光市体育協会

協力：ミスノ株式会社・光市スポーツ少年団指導者

期間：前期 2021年 5月13日(木) ~ 2021年 7月15日(木) 全8回  
後期 2021年 9月 2日(木) ~ 2021年11月18日(木) 全10回

全18回

毎週木曜日 17:45~18:45 ※8月はお休みです

対象者：市内小学3・4年生(2021年度)

会場：光市総合体育館 メインアリーナ・サブアリーナ

参加料：10,800円(全18回)

準備物：運動のできる服装、室内シューズ、タオル、水分補給用飲み物(蓋付き)

定員：30名 ※定員になり次第申し込みを締め切ります

申込：2021年4月6日(火) 10時から下記にて受付開始 ※参加料を添えて  
〒743-0011 光市大字光井1941-1 光市総合体育館内

公益財団法人光市スポーツ振興会

TEL (0833) 72-9100

その他：少しでも体調の悪い児童は、参加を遠慮していただきます。  
各参加日毎に、参加者・付添いの方の検温をさせていただきます(37.5℃以上は参加不可)。  
会場の換気・消毒等の安全管理は主催者側で行います。



# 子ども運動遊び教室（小学3・4年生）開催要項

1 目的 遊びの中で様々な動きを習得し、スポーツなどのより高度な活動へと発展させることで、子供に運動習慣を身につけさせ、生活の中に運動やスポーツが定着していく生涯スポーツ社会の実現へとつなげる。

2 主催 公益財団法人光市スポーツ振興会

3 後援 光市教育委員会 光市体育協会

4 指導 ミズノスポーツサービス株式会社 ・ 藤谷真夕（スポーツリズムトレーニング協会インストラクター）



小学3・4年生のこの時期は「できること」より「まず動かすこと」が大切です。色々な動きに挑戦し、失敗を繰り返しながら正しい身体の使い方を覚えていこう。

5 内容 **主に遊びながら身体の動かし方・運動能力UPを図る**

運動が苦手な子どもでも楽しく、遊び感覚で「走る、跳ぶ、投げる」「体幹を使う」など基本的な動作を身につけ、コーンやミニハードル等さまざまな用具を使用し、敏捷性等の運動能力の向上に取り組みます。

第3週目は音楽に合わせて様々なジャンプ運動を行いリズム感を高めることで、運動能力を向上させる最新の「**リズムトレーニング**」を行います。

6 対象 市内小学3・4年生（2021年度）

7 期間

**前期8回** 5月13・20日（木）  
6月3・10・17日（木）  
7月1・8・15日（木）

**後期10回** 9月2・9・16・30日（木）  
10月7・14・21日（木）  
11月4・11・18日（木）

**木曜日**（第4木曜日は休館日の為お休み） **17:45～18:45** ※受付17:35～

8 参加料 10,800円（全18回） ※申込時に納入。申込後の返金はいたしませんのでご注意ください。

9 会場 光市総合体育館メインアリーナ・サブアリーナ

10 定員 30名 **※定員になり次第申込みを締め切ります。（全て参加できる方）**

裏面へ続く



11 準備物 運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、水分補給用飲み物（蓋付き）、マスク

12 受付 **4月6日（火）10：00受付開始** **参加料を添えて窓口**に申し込んでください

※先着順。定員になり次第締め切らせていただきます。

公益財団法人光市スポーツ振興会

〒743-0011 光市大字光井1941-1 光市総合体育館内

TEL 0833-72-9100

- 13 その他 ※送迎・受付は、必ず保護者や責任の持てる方が行うこと。  
※主催者が取得した個人情報について、参加案内、開催情報の通知に使用することをご了承ください。  
事業の趣旨に反する使用はいたしません。  
※教室中の安全については配慮いたしますが、万一の事故の場合は主催者が応急処置並びに（公財）光市スポーツ振興会加入の行事保険の範囲内で対応いたします。その後の処置については自己の責任において対処してください。  
※安全指導に従わない場合は、実施期間中であっても参加をお断りすることがあります。

**新型コロナウイルス感染拡大防止対策（※保護者も）**

- 1 教室参加時（行き帰り・休憩中）には必ずマスクを着用すること
- 2 教室参加前に検温をすること  
(37.5℃以上を超える発熱がある場合は教室への参加はできません)
- 3 咳・のどの痛みなど風邪の症状はない
- 4 だるさ（倦怠感・息苦しさ）はない
- 5 嗅覚や味覚の異常はない
- 6 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触はない
- 7 同居家族や身近な知人に感染者が疑われる者はいない
- 8 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国や地域等への渡航歴又は、当該在住者との濃厚接触はない



※荒天候等、教室のお休み・変更は、「(公財)光市スポーツ振興会」のホームページ【<http://hikari-suposhin.com/>】でお知らせします。  
各個人へのご連絡はいたしません。



子ども運動遊び教室（小学3・4年生） 申込書

受付	氏名（フリガナ）	性別	生年月日	小学校・学年
	( )	男・女	西暦 年 月 日	( 小学校 年生)

申込保護者：氏名 \_\_\_\_\_  
〒

住所 \_\_\_\_\_ ・ TEL（できれば携帯） \_\_\_\_\_