



# 子どもの運動遊び教室



小3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！

## ヘキサスロン

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



## SAQTトレーニング

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



## その他

その他スポーツ(球技等)  
サッカー、空手などなど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 : ミズノ株式会社・光市スポーツ少年団指導者
- 期間 : **前期** 平成29年5月11日(木) ~ 平成29年 7月20日(木) 全9回  
**後期** 平成29年9月 7日(木) ~ 平成29年11月30日(木) 全10回

全19回

**毎週水曜日 18:00~19:00** ※8月はお休みです

- 対象者 : 市内小学3年生
- 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 : ①4,500円(全9回) ②5,000円(全10回)

※祝日はお休みします

- 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 : 平成29年4月6日(木) 10時から下記にて受付開始 FAX可

〒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 Fax (0833) 72-9550

その他 : 送迎・受付は必ず保護者が行うこと



# 子どもの運動遊び教室開催要項

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、子供に運動習慣を形成させ、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 協力 ミズノ株式会社



小学3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 主に下記の3種目を行い、遊びながら身体の動かし方・運動能力UPを図る  
「ヘキサスロン」

エアロケット、ソフトハンマー等の用具を使用し、スポーツを体験したことがなく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」など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

「SAQトレーニング」

ハードルやボールを使用し、スピードや敏捷性等の運動能力を向上させる運動

「その他スポーツ（予定：野球、サッカー、バスケ、バレー、空手）」

6 対象 市内小学3年生

7 期間 **前期** 平成29年 5月11日（木）～平成29年 7月20日（木）全 9回  
**後期** 平成29年 9月 7日（木）～平成29年11月30日（木）全10回 } **全19回**  
木曜日 18:00～19:00 ※受付17:45～※教室日程表参照 ※8月はお休み

8 参加料 **前期** 4,500円（全9回） **後期** 5,000円（全10回）  
※参加料は各期ごと・初日に徴収します。なお、途中でキャンセルされても返金でき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。（前期・後期 全て参加できる方）**

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）

12 申込み **平成29年4月6日（木）10:00受付開始**（定員になり次第締め切ります）  
下記に申し込んでください。窓口・郵送・FAX可  
※FAXでの申込は誤送の可能性がありますので、FAX送信後に確認のご連絡をお願いいたします。  
※申込受付完了のお知らせは行いませんのでご注意ください。  
〒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 担当：安野  
TEL (0833) 72-9100 FAX (0833) 72-9550

13 その他 ※送迎受付は必ず保護者が行うこと  
※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光市スポーツ安全会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。

## 子どもの運動遊び教室 申込書

氏名（フリガナ）	性別	生年月日	小学校名
( )	男・女		小学校

申込保護者 : 氏名 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_ TEL (できれば携帯) \_\_\_\_\_

# 子どもの運動遊び教室日程表

2017/5月教室

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
8	9	10	11 ★	12	13	14
15	16	17	18 ★	19	20	21
22	23	24	25 休館日	26	27	28
29	30	31				

※5/25は休館日のため教室はお休みです。

2017/9月教室

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7 ★	8	9	10
11	12	13	14 ★	15	16	17
18 敬老の日	19	20	21 ★バスケ	22	23 秋分の日	24
25	26	27	28 休館日	29	30	

※9/28は休館日のため教室はお休みです。

2017/6月教室

月	火	水	木	金	土	日
			1 ★	2	3	4
5	6	7	8 ★サッカー	9	10	11
12	13	14	15 ★	16	17	18
19	20	21	22 休館日	23	24	25
26	27	28	29 ★	30		

※6/22は休館日のため教室はお休みです。

2017/10月教室

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5 ★	6	7	8
9 体育の日	10	11	12 ★	13	14	15
16	17	18	19 ★バレー	20	21	22
23	24	25	26 休館日	27	28	29
30	31					

※10/26は休館日のため教室はお休みです。

2017/7月教室

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6 ★	7	8	9
10	11	12	13 ★	14	15	16
17 海の日	18	19	20 ★野球	21	22	23
24	25	26	27 休館日	28	29	30
31						

※7/27は休館日のため教室はお休みです。

2017/11月教室

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 ★	3 文化の日	4	5
6	7	8	9 ★	10	11	12
13	14	15	16 ★空手	17	18	19
20	21	22	23 勤労感謝の日	24 休館日	25	26
27	28	29	30 ★			

※11/23は祝日のため教室はお休みです。