

ジュニアフィットネス

第1セミナー（15：00～15：50）

実施曜日	水曜日	
場所	東館 体育館	
対象学年（定員数）	1・2年生（トレーナー一人につき15名）	
講師名	小出 利佳（こいで りか）	
講師紹介	【所属】 名古屋フィジカル・フィットネス・センター 幼児教育トレーナー 相山幼稚園・大川幼稚園（津市）・津西幼稚園（津市） 師勝教室・桑名教室・親子体操・アウトドライブ等 担当	
目標	「原体験」としての身体活動（フィットネス）で心身に適度な刺激を与えることによって、体力、心力、脳力のバランスを整え、「個」に対しての「内観力」、「他者」に対しての「外観力」を高め、総合的な「人間力」の開発の一助とする。	
講座内容	①器械体操・苦手克服エクササイズ ②フィジカル・スタンプ（グループフィットネス） ③コンビネーションエクササイズ（調整力運動） ④縄跳びエクササイズ	
計画	1学期	①②
	2学期	①②③
	3学期	①②③④
講師の準備	プログラムに準じて必要なもの	
児童の持ち物	体操服、上靴、タオル、飲料水 *別途必要な場合は事前に連絡します。	
受講時の注意	運動実施上、注意する点がある場合は事前に報告していただく。	