

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	体育館（本館）			
控え室・着替え室	体育館（本館）			
対象学年（定員数）	1・2年生(40名)			
講師名	小出 利佳(こいで りか)			
講師紹介	<p>【所属】 (株)NPFC 幼児教育トレーナー</p> <p>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・アウトドアクラブ等 担当</p>			
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	<p>①器械体操・苦手克服エクササイズ ②フィジカル・スタンツ(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</p>			
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	持ち物	初回準備必須	初回以降 講師から購入	詳細
	体操服	○	×	
	上靴	○	×	
	タオル	○	×	
	飲料水	○	×	
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。			