

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		【所属】（株）NPFC 幼児教育トレーナー 梶山幼稚園・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			
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・スタント(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		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。			