

コーディネーション+鉄棒体験教室

コーディネーションとは？

からだ全体をバランスよくスムーズに動かせるよう、様々な要素のある**コーディネーション運動**を楽しみながら体験することで、実際にからだを動かす「感覚」を養っていきます。また、運動が苦手なお子さんでも楽しく取り組むことができます。

コーディネーション運動とは？

- ①リズム能力 タイミングを合わせて動く
- ②バランス能力 姿勢を素早く立て直す
- ③連結能力 スムーズに動きをつなげる
- ④反応能力 合図に対して素早く動く
- ⑤定位能力 相手やボールなどの自分の位置を把握する
- ⑥変換能力 変化に対応して、素早く動く

運動する上で必要なコーディネーション運動を遊びを通して、体験します。

日 時：7月26日（水）・27日（木）・28日（金）16：00～17：00

場 所：YMCAホール ※各自、現地集合・現地解散

対 象：幼児（年長）～小学2年生まで ※定員：10名

持 ち 物：動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物

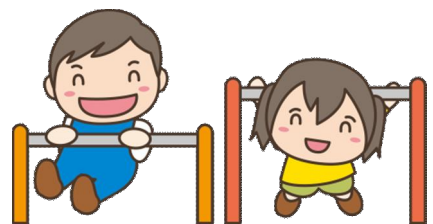
参 加 費：3,240円（税込）

申込方法：YMCA受付にて参加費を添えて、お申し込みください。

～クラスの流れ～

前半（準備体操などを含めたコーディネーション運動）

後半（今回は鉄棒を中心に行います）



技術の習得だけではなく、スポーツの楽しさや達成感を持って取り組むこと

でからだを動かすことが好きになってもらえるよう指導していきます！

ご不明な点は担当山越までお問い合わせください。北見YMCA TEL 24-6739