## 小学生向け

## 新スクール

# 「運動塾」



4月1日(火)4月2日(水)

まずは無料体験に参加してみよう!! 詳しくは中をご覧ください!!

#### 【運動塾とは?】

個人の体力向上を目的とし、さらに体力測定の全国平均を目指す教室です。

運動神経が良くなる・足が速くなる・脳と身体が鍛えられる・投げ

る力を鍛えるトレーニングをボールやミニハードル・ラダーを使って行います。

#### 【教室の内容・種目】

• 体力測定

(握力・上体起こし・立ち幅跳び・シャトルラン反復横跳び・長座体前屈・25m走・ボール投げ)

- ・球技(ボールを使用した運動)
- ・マット運動 ・平均台の運動
- ・SAQ(ラダーやミニハードルを使用した運動)
- ・バランストレーニング(道具を使用した運動)



#### 『無料体験』詳細

時間 11:30~12:30(60分)

利用料 100円

定 員 15名/日(1日でも両日の参加も可)

場 所 水夢館(Aスタジオ)

持ち物 動きやすい服装・運動靴・タオル・飲み物

募集期間 3月22日(土)~定員になり次第

申込み方法 水夢館受付・電話

※無料体験では体力測定を行いません

### 無料体験終了後、<u>4月5日(土)</u>より通常スクール開始 (詳しくは下記をご覧ください)

時 間 : 11:30~12:30(60分)毎週土曜日・月4回

会 費 : 2,160円(税込)

※複数のスクールへ入会の場合 2 種目・3 種目目 各 540 円引き

利用料 : 100円(水夢館)

場 所 : 水夢館 (Aスタジオ)、稚内市体育館

※稚内市体育館の場合、事前にお知らせいたします

募集期間: 3月22日(土)~定員になり次第

申込み方法: 水夢館受付・電話・メールにて

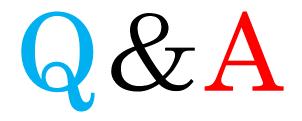
(メールの場合、氏名・学年・連絡先・メールアドレスをお知らせください)

振替制度:やむなく教室を欠席する場合は、別のスクールに振替ができます。

『振替可能先クラス』**水泳教室・バレーボール教室・キッズダンスⅡ教室** 

#### 【体力測定の詳細】

1回のスクールで2種目の体力測定を行います。月4回のスクールで計8種目を行います。個人の測定数値を毎回記録します。コーチが評価し、毎月1回目のスクールで前月分の結果表を配布致します。



Q、運動塾に通うことでどのような効果が出ますか?

A、運動神経が良くなる・足が速くなる・脳と身体が鍛えられる・投げる力を鍛えられるといった効果があります。(個人差はあります)

Q、25m走やボール投げは体力測定にあるのでしょうか? A、 文部科学省で行われている体力測定では50m走・ソフトボール投げです。水夢館では、50m走を25m走・ソフトボール投げをボール投げに置きかえて必要な体力をつけていきます。

何かご不明な点などは、遠慮なくお問い合わせ下さい。

稚内市温水プール水夢館 TEL 23-8100