

★遊びの中で運動神経が伸びる★

# キッズコーディネーション運動教室

テーマ

## 【縄跳び】

6/15  
日曜日  
開催



- |              |             |
|--------------|-------------|
| ①10:00～10:45 | 2～3歳親子運動クラス |
| ②11:05～11:50 | 年少～年長初心者クラス |
| ③12:10～12:55 | 年少～年長初級クラス  |
| ④13:45～14:30 | 小学生初級クラス    |
| ⑤14:50～15:35 | 小学生中上級クラス   |

詳しくは裏面へ

【場所】 Doスポーツプラザ豊洲 Aスタジオ

【定員】 各クラス10名      【料金】 2200円(税込)

【持ち物】 短縄   室内靴   飲み物   汗拭きタオル

※貸し出し用の短縄はございません

### ★コーディネーショントレーニングとは・・・

旧東ドイツ発祥のトレーニング方法で、**遊び**の要素を取り入れながら、運動神経(小脳)に刺激を与え運動能力を向上させます。運動神経は4歳から6歳で約90%決まってしまうので、幼少期の運動経験がとても大切です。**カラダ遊びが運動能力向上に繋がります！**今回のテーマ縄跳びではリズム運動やジャンプ運動はかかせません。縄跳びを行ったことのないお子さんは回すことから始め、前跳び・後ろ跳び、小学生でも苦戦する二重跳びにもチャレンジしていきます。

縄跳びだけでなく、体を上手に動かすために、バランス運動、動物歩きなども行います。

### 【クラス別内容】

- ①クラス…短縄は使用せず、親子で大縄を使って運動します。
- ②クラス…縄跳びの経験がない、ほとんど跳べない子向け。
- ③クラス…少し跳べる。連続で前・後ろ跳びの練習をしたい子向け
- ④クラス…小学生でまだ縄跳びに自信がなく、前・後ろ跳びの練習をしたい子向け
- ⑤クラス…小学生であや跳び、二重跳び、はやぶさ跳びなどの練習したい子向け

### 【担当】

山ノ井トレーナー

### 【参加費】

各クラスお一人様 2,200 円(税込)

### 【定員】

各クラス 10 名

### 【申込み方法】



こちらの QR コードから各日程のキッズコーディネーション予約からお申込みください。

※キャンセルは 2 日前まで可能(それ以降のキャンセルはできません)

※参加料金は前日までにクラブスクールフロントにてお支払いくださいませ。

### 【申込み開始日】

6 月 1 日(日) 10:30～

### 【注意事項】

お申込みのお名前はお子様のお名前でお申込みください。

必ず縄跳び用の短縄をご持参ください。

### 【お支払い期日】

6 月 14 日(土) 19:00までにスクールフロントにてお支払いください

### ★短縄の長さ

縄の真ん中を踏み、  
みぞおちから胸の長さ。

あらかじめ長さ調整を  
して、ご参加ください。

