

平成28年度後期

## スラックライン教室 参加者用カリキュラム

〔曜 日〕 水曜日

〔時 間〕 小中学生の部 19:30～20:30 一般の部 20:30～21:30

〔場 所〕 臨海公園ドームB

〔定 員〕 各20名

〔対象者〕 小学生以上 (小学生は、保護者同伴)

〔服 装〕 運動の出来る服装 (ジャージ)

〔持ち物〕 水分 タオル 底が平らな運動靴(デッキシューズ)

〔連絡先〕 講師 石川 健人

☆☆ 開催日 ☆☆	
10月	5・12・19・26
11月	2・9・16・23・30
12月	7・14・21

目 標	バランス感覚を養い、体幹を鍛え、運動の習得効果を高める
-----	-----------------------------

時 間 割	内 容	備 考
19:30～19:35 (5分)	体操・ストレッチ	怪我をしないように準備体操しましょう
19:35～20:25 (50分)	基礎トレーニング・チャレンジ	基礎を身につけ色々な技にチャレンジ!
20:25～20:30 (5分)	クールダウン・ストレッチ	整理体操しましょう
20:30～20:35 (5分)	体操・ストレッチ	怪我をしないように準備体操しましょう
20:35～21:25 (50分)	基礎トレーニング・チャレンジ	基礎を身につけ色々な技にチャレンジ!
21:25～21:30 (5分)	クールダウン・ストレッチ	整理体操しましょう

- ◆ 基本時間割は上記内容になり、毎回基礎トレーニング内容を変更していきます。
- ◆ 教室は、団体行動となります。時間厳守で他の人の迷惑にならないようにしましょう。
- ◆ スラックラインを始める前には、しっかり準備運動をしてから始めましょう。

〔講 師 紹 介〕

氏 名	携 帯	携 帯 メ ー ル
ASP 石川 健人		
ASP 細江 元気		
ASP 木村 郁雄		

※ スラックラインについて、ラインの購入・張り方については、講師にご相談下さい。



<http://asp-a.com>