

平成28年度後期

## スケートボード教室 参加者用カリキュラム

[曜 日] 木曜日

[時 間] 19:30~21:00

[場 所] 臨海公園多目的広場 [定 員] 30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

[連絡先] NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ  
0566-42-4233

★開催日★(全12回)

10月13日・20日・27日

11月10日・17日・24日

12月 1日・ 8日・15日

22日

1月12日・19日

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~	ミーティング	指導者と今回の反省点と次回の課題を話し合います

- ◆ 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。
- ◆ スケートボードを始める前には、しっかり準備運動をしてから始めましょう。
- ◆ ヘルメットとプロテクターは必ず着用してください。
- ◆ 雨天の場合は翌週に順延致します。