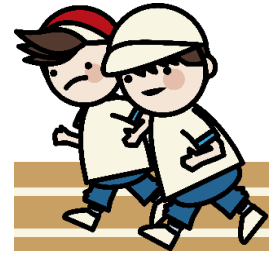


第1回 運動機能向上プログラム

# かけっこ教室



## 運動遊びから、体力・運動機能向上を身に付けましょう

幼児期は、5歳ごろまでに大人の約8割程度までに神経機能が発達するとされています。

リズムに合わせてたり、力の加減を調節したりと言った運動をコントロールする能力が顕著に伸びる時期でもあります。

### メリット1

運動を調整する能力や危険回避の基礎となる能力が向上します♪



### メリット2

姿勢の維持やからだを支える力、運動を続ける能力が向上します♪



立つ	座る	乗る	転がる	渡る	起きる
ぶら下がる	浮く	回る	走る	登る	歩く
はねる	よける	跳ぶ	くぐる	滑る	這う



幼児期に身に付けたい動作です。いくつできるかな？

#### ■開催日

**2021年4月26日(月)**

#### ■参加対象

幼児（3歳以上の就園児又は未就園児）

#### ■定員

各クラス6名まで

#### ■開催時間

クラス①15:00~15:30 クラス②15:40~16:10

#### ■参加費

●円（税込）/一人

#### ■開催場所

ゆふとスタジオ内

#### ■申込み

2021年4月9日（金）10時~ゆふとフロントにて受付開始  
4月23日（金）締切 ※定員になり次第受付終了  
申込書に必要事項をご記入の上参加費を添えて  
フロントまでお申込下さい。

#### 講師：滝ヶ平 亜子コーチ



#### たきがひらコーチ

- (一社)日本ランニング協会認定ランニング/かけっこアドバイザー
- 中高保健体育教諭1種免許

#### 【経歴】

2005年 宮城県中学800m優勝  
2010年 全国都道府県対抗女子駅伝出走  
2010年~2013年 全日本大学女子駅伝東北選抜4年連続選出  
2017年~2018年 東京マラソン準エリートの部出走