

第3回 運動機能向上プログラム

かけっこ教室 最終回



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6月29日(火)

参加対象

年長～小学2年生

定員 8名

開催時間

クラス：15：45～16：25（40分）

参加費

550円（税込）/一人

開催場所

ゆふとスタジオ内

ご参加時、内履きと飲み物をご持参下さい。

申込み

2021年6月11日（金）10時～ゆふとフロントにて受付開始

5月23日（日）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部の部出走

お問合せ：ダンロップスポーツウェルネスゆふと ☎0225-84-3855