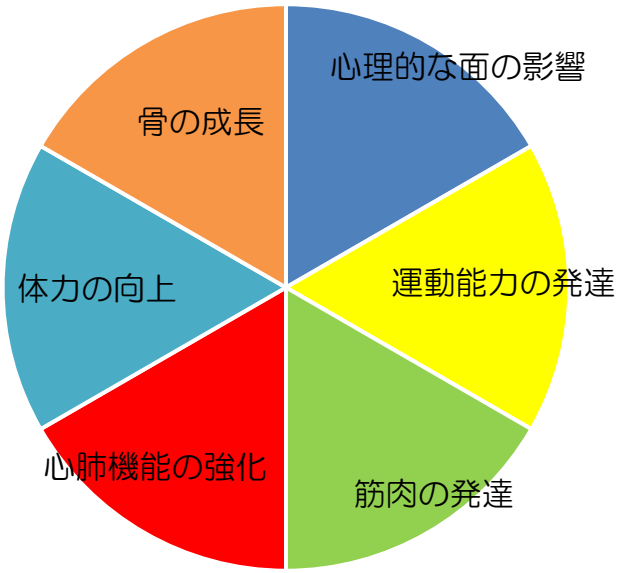
こども 基礎体力 up up up!!!
ー健康な体作りー

スポーツによってもたらされる効果



【講師紹介】

李　瑛美(イ　ヨンミ)

【経歴】
韓国体育大学卒業
中京大学大学院健康科学科修士
韓国生活体育指導者資格
元韓国ハンドボール女子代表選手
(1991年広島アジアカップ優勝メンバー)
2013年～各務原市に住む
フェニックススタッフとして勤務
介護福祉士資格取得

こども 基礎体力 up up up!!!教室の目的

1.怪我をしない健康な体作り

2.どんなスポーツでもできるような体作り

3.上手に身体を使うことを覚え、運動の楽しさが分かる

4.思いっきり走る体験

5.チャレンジする－失敗する－努力する－忍耐する
－成功に繋がる－達成感 を味わうことを学ぶ

総合的な体作りと使い方を身につけることを目標とし、
参加するこどもに合わせたプログラムで行います。

「基本体力 up up up !!!教室プログラム」（例）

	流れ	内容	方法＆目的
準備運動	挨拶 体操 柔軟性	３分走 ラジオ体操 ストレッチ	３分間笛に合わせて走る ラジオ体操を音楽に合わせて行う 怪我防止の為にストレッチを行ない 筋肉の柔軟性を養う
メイン運動	筋力トレーニング リズム運動 俊敏性＆瞬発力	腹筋、背筋、腕、全身 両足、片足で前後左右で リズムに乗る ラダートレーニング 1、3、5、7、10m往復走	自重を使い、筋力を高める 簡単なリズム運動から体で覚える 細かく、早いステップで瞬発力と 俊敏性を高める
整理運動	クールダウン	ストレッチ	使った筋肉を伸ばし、疲労回復を促す

◈以上の内容を基に、参加するこどものレベルに合わせて内容を変更しながら取り組みます。

曜日	時間	対象年齢	会費	用意いただくもの
金曜日	17：30～ 18：30	5歳～小学6年生	4,000円（税抜）	室内シューズ タオル 飲み物

※参加人数によって2クラスに拡大する場合がございます。

コロナウイルス対策について

- 運動前の検温実施
- 運動前後の手指消毒
- 講師、参加者はマスクの着用
- ソーシャルディスタンスを保つ
- 室内換気

など、感染拡大予防に徹底的に取り組んで行います。

問い合わせ先：健康館フェニックス
TEL：058-379-3388