

セントラルスポーツ津田沼 体育短期教室ガイドブック①

【当日のご案内】

①練習開始15分前から入場開始となります。体育館へはこちらの棟からお入りください。



②こちらの階段から3階までお上がりください。



③体育館入口の赤いマットで靴を脱ぎ、下駄箱に靴を入れてください。短期の受講カードをコーチにお渡しください。記入後コーチからお返しいたします。



④男女の更衣室でお着替ください。更衣室の外にロッカーがありますので好きな所をご利用ください。
※更衣室の混雑緩和の為、ご自宅でお着替えを済ませておくことをお勧めします。



⑤準備が終わりましたらこちらでお待ちください。靴下は脱ぎ裸足でお待ちください。



⑥児童クラスにつきましては、練習最終日に認定証をお渡しいたします。幼児クラスにつきましては、認定証と手作りのメダルをお渡しいたします。



※練習開始1週間前から前日までに担当コーチより電話をいたします。ご不明な点や心配なことなどお気軽にご相談ください。



セントラルスポーツ津田沼 体育短期教室ガイドブック②

【持ち物のご案内】

- ・体操服(学校で使用しているものなどでかまいません)
- ・水筒
- ・ハンドタオル(手洗い、汗拭きなどで使用)
- ・短期体育教室会員証

【当日までのご準備】

- ・体調を整え練習にご参加ください。
- ・怪我防止の為、練習前までにお子様の爪を切ってきてください。

【練習当日】

- ・ご自宅にて体調チェックをおこなってからご来館ください。
体調が優れない場合は参加をお控えください。
- ・館内へは練習開始10分前を目安にお越しください。
- ・館内では他のご見学者様と距離を取り、会話を控えて頂きますようお願いいたします。
- ・ご見学の人数制限はありませんが、混雑の具合により制限させていただく場合がございます。譲り合い静かにご見学をお願いいたします。
- ・館内での食事(給水を除く)は禁止となります。

【練習最終日】

- ・児童クラスでは練習の最終日に認定証をお渡しいたします。練習が終わりましたら担当コーチより認定証をお受け取りください。
幼児クラスでは手作りメダルをコーチからお渡しいたします。
- ・最終日は入会の手続きなど大変混みあいますので、入会を希望される方は事前にお手続き頂くことをお勧めいたします。

セントラルスポーツ津田沼 体育短期教室ガイドブック③

【幼児コース練習内容について】

★1日目★

楽しく体を動かすことを目標に練習します。

＜練習内容＞

- ・コーディネーション（※）
- ・コーチたちとみんなで遊びながら体操の基礎動作を練習します。
- ・マット・跳び箱・鉄棒に挑戦します。

1日間みのコースでは
★1日目★の練習内容を
中心に行います。

★2日目★

色々なことに挑戦します。

＜練習内容＞

- ・コーディネーション（※）
- ・1日目に挑戦したマット・跳び箱・鉄棒で出来ることをどんどん増やしていきます。

①マット

- ・グーパージャンプ・うさぎジャンプ・坂付き前回り・前回り・ブリッジ・坂付き後ろ回り・後ろ回りなど

②鉄棒

- ・ぶら下がり・豚の丸焼き・前回り下り・足抜き尻上がり・坂付き逆上がり・逆上がりなど

③跳び箱

- ・グージャンプ・支持開脚乗り・両足踏み切りジャンプ・横飛び越し・飛び乗り・4段開脚跳びなど

【児童コース練習内容について】

★1日目★

楽しく体を動かし体育の道具に慣れていきます。

＜練習内容＞

- ・コーディネーション（※）
- ・コーチたちとみんなで遊びながら体操の基礎動作を練習します。
- ・マット・跳び箱・鉄棒に挑戦します。

1日間みのコースでは
★1日目★の練習内容を
中心に行います。

★2日目★

色々なことに挑戦します。

＜練習内容＞

- ・コーディネーション（※）
- ・1日目に挑戦したマット・跳び箱・鉄棒で出来ることをどんどん増やしていきます！

①マット

- ・前回り・後ろ回り・開脚前転・開脚後転・ブリッジ・お腹倒立・背中倒立など

②鉄棒

- ・前回り下り・足抜き尻上がり・坂道逆上がり・逆上がり・後ろ回り・前回りなど

③跳び箱

- ・飛び乗り・4段開脚跳び・4段閉脚跳び・6段開脚跳び・6段閉脚跳び・6段台上前転など

※ コーディネーションとは・・・様々な動きや遊びを通じて、思い通りに身体を操る能力を養います。