

運動のコツがマスターできる！こんなトレーニングが受けたかった！

文スポKIDS  
体力向上事業

# ジュニア運動塾 年中・年長クラス

あらゆるスポーツの基本は基礎運動です！講師が丁寧に指導します♪

## 保護者の皆さまへ

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、子どもの体力・運動能力は、昭和60年ごろから現在まで低下傾向が続いています。現在の子ども達の結果をその親の世代である30年前と比較すると、ほとんどのテスト項目において、子どもの世代が親の世代を下まわっています。一方、身長、体重など子どもの体格についても同様に比較すると、逆に親の世代を上回っています。

このように、体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下していることは、身体能力の低下が深刻な状況であることを示しているといえます。また、最近の子ども達は、靴のひもを結べない、スキップができないなど、自分の身体を操作する能力の低下も指摘されています。

だから今こそ、すべての運動スポーツ基礎「走ること」「跳ぶこと」「投げること」を重点的に学ぶ必要があると考えています。

## 指導内容

右記の3つを中心に幼少年期に身につけておかないといけない「動き」も指導します！

■走るコツのトレーニング(遊びの中から腕や脚の動きを身につける)

■跳ぶコツのトレーニング(遊びの中から着地姿勢やタイミングを身につける)

■投げるコツのトレーニング(遊びの中から体重移動や腕の振りを身につける)



## 講師

—SMART SYSTEM STRENGTH—

濱田和樹 トレーナーほか

「トップアスリートはもとより子どもから高齢者までニーズに合わせたプログラムの提供と指導を行う日本トレーニング指導者協会認定の指導者グループ」

## 受講料

全7回 8400円 (保険料込み)

## 開催場所

長浜市民体育館 長浜宮司町1203番地

## 対象・定員

年中・年長 42人 (先着順)

## レッスン日程 時間

■ 6月20日、27日(土) 7月4日、25日(土) 8月1日、8日、22日(土)

■ 午前9時15分～10時15分

## 申込方法

5月16日(土)午前8時30分から長浜市民体育館にて所定の申込用紙に受講料を添えて、先着順により申込み受付。電話予約も可能。ただし来館されている方を優先します。

## 問い合わせ先



公益財団法人 長浜文化スポーツ振興事業団 長浜市民体育館

〒526-0831 長浜市宮司町1203番地 TEL 0749-63-9806