

“運動センス”を作る体育スクール

MIRAIKU

ミライク

全5回のジュニア体操
の連続講座を開催！！

”ミライク”とは未来に向かって、お子様のセンスをつくり、育むためのスクールです。バランス、判断力、イメージ、瞬発力、柔軟性の5つの能力の発達を促進する体育スクールの全5回の連続講座です。

■日 時：12/6 (日)・12日 (土)・13日 (日)・19日 (土)・20日 (日)
(全5回 各日午前9時～10時)

■定 員：40名 (小学1～3年生対象) / ■参加費：2000円 (全5回分)

■講 師：野村不動産ライフ&スポーツ(株)

■持ち物等：飲み物、タオル等、運動のできる服装

①ミラリズム (リズム体操)：

音楽に合わせて楽しくラダートレーニング等を行います。前進運動 (スピード)・足踏み・ジャンプ・クロス (アジリティ)・手拍子・リズム変化 (クイックネス) を組み合わせることで運動能力だけでなく、脳への働きかけ、空間認知や判断力の向上が期待できます。

②ミラコット (コーディネーション)：

一見遊んでいるように見えますが、実は基本の運動能力を上げるための動作が盛り込まれています。お友だちとの協調性やルールの習得、作戦を考えるなど身体だけでなく頭や心も育ちます。

③ミラジム (体育)：

「走る」・「ジャンプ」・「マット」の3本を柱に進級階級をクリアしていきます。体育の授業で能力を発揮出来るよう、小学校の体力テストとも合わせて進めていきます。

- ・参加申込書をご記入の上、目白台運動公園パークセンターにお持ちいただくか、お電話にてお申込み下さい。
- ・当日は30分前 (8時30分) より受付開始します。(受付場所：パークセンター)
- ・雨天決行 (室内で実施します)

MIRAIKU 《参加申込書》		
ふりがな：	学年：	年生
参加者氏名：		
電話番号：		

【お問い合わせ先】

目白台運動公園 (指定管理者：目白台運動公園パークアップ共同体)
〒112-0015 東京都文京区目白台 1-20-2
TEL: 03-3941-6153 FAX: 03-3941-6159
<https://www.mejirodaipark.jp/>

