

ファミリー スポーツ塾 参加者募集!!

10月頃に
陸上競技
開催予定!!

苦手を克服!
できるを伸ばそう!



種目を絞って集中的に行うことで「できる!」「できた!」の成功体験を得ます。

内容

できるポイントを各種目わかりやすく、丁寧に指導します!

水泳塾



申込締切日
7/19
(金)

7/23 25 29 31
火 木 月 水

全 10:00 ~ 11:00
4 能代市民プール
回 定員: 5組 (先着)

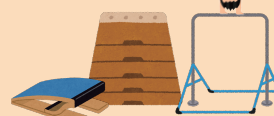
持ち物: 水着、水泳帽子、水中メガネ、バスタオル、飲み物

- 顔つけ
- バタ足の方法、背浮き
- 泳げるようになるコツ (クロール)

講師: 大塚 貴代

日本スポーツ協会 公認スポーツ水泳指導員
日本赤十字社 水上安全法指導員

体操塾



申込締切日
8/1
(木)

8/4 18 24 25
日 日 土 日
マット運動 跳び箱 鉄棒 全種目

全 10:00 ~ 12:00
4 能代市総合体育館
回 定員: 15組 (先着)

持ち物: 動きやすい服装、内ズック、タオル、飲み物

- マット運動 (前転、後転、側転)
- 跳び箱 (3~5段)
- 鉄棒 (逆上がり、前回り)

講師: 梅田 秀一 (能代市体操協会)

国際体操連盟審判資格、(公財)日本体操協会1種審判員資格、
(公財)日本スポーツ協会スポーツリーダー資格、
日本オリンピック委員会強化スタッフ、日本スポーツ少年団認定員

参加料

水泳塾 各1組
体操塾

2,000円
※傷害保険料含

対象

小学校1~6年生と
保護者

保護者の役割

水泳: プールサイドで見ながら各ポイントの把握、日常でも活かせる内容の伝達
体操: 各種目のポイントの把握、補助
子どもと一緒にチャレンジ可!

- 電話でも受け付けますが、申込締切日までに参加料を納入して下さい。
- 教室参加中、体調がすぐれない場合はすぐスタッフまで声がけをお願いします。
- 教室開催中写真を撮らせていただきます。写真はホームページや広報に掲載させていただく場合があります。

お申込み方法

能代市総合体育館まで参加費用を添えて、参加申込書を提出して下さい。
お問い合わせはNPO法人能代市体育協会(54-3607)まで。

令和元年度 ファミリースポーツ塾

令和元年 月 日

参加希望種目 (希望種目に○)		体 操		水 泳	
ふりがな		年 齢	性 別	学校名 (子どものみ記入)	
氏 名		歳	男・女	小学校	年
ふりがな		年 齢	性 別	連絡先	
保護者氏名		歳	男・女	自宅	-
				携帯	-
住 所	〒 - 能代市				