

ファミリー いきいき体操塾

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。

開催日時

11/3 火曜 マット運動
8 日曜 跳び箱
15 日曜 鉄棒
23 月曜 まとめ

全4回

10:00 ~ 12:00 能代市総合体育館

参加料

1組 **2,000円** (傷害保険料含)

小学校1~6年生と保護者 15組

※保護者の方には、各種目のポイントなど伝授します。一緒に運動しながらでもOK!

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!

マット運動

前転、後転がきれいにできるように!

マット運動のコツ
前転、後転、側転



跳び箱

誰よりも1段高くとべるように!

跳び箱のコツ
3~5段



鉄棒

前回り、逆上がりができるように!

鉄棒のコツ
前回り、逆上がり



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

- 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かけをお願いします。
- 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。

申込締切日
10/28
(水)

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。

キリトリ

令和2年度 ファミリーいきいき体操教室

令和2年 月 日

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			