

ファミリー スポーツ体操塾

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

9/23 10/5 11 26 全4回
 火曜・祝 マット運動 日曜 跳び箱 土曜 鉄棒 日曜 まとめ

10:00 ~ 12:00 NODENアリーナ (能代市総合体育館)

参加料

1組 **2,400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：嶋田 大輝 (能代市体操協会)

日本体操協会認定2種審判員、日本スポーツ協会認定スポーツリーダー、中学校教諭一種免許状(保健体育)
 高等学校教諭一種免許状(保健体育)

- 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

NODENアリーナ (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法人能代市スポーツ協会 (54-3607) まで。

申込締切日
9/18
 (木)

令和7年度 ファミリースポーツ体操塾

令和7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		