

# 集まれ!

# スポーツ選手を目指したい小学生!



体幹  
柔軟性



思考  
判断力

## わくわく スポーツ プログラム

(令和6年度アスリート育成教室)



反応  
能力



バランス  
能力

ジムナスティックとコーディネーショントレーニングを組み合わせ  
様々な運動能力やスポーツに必要な力が習得できるプログラムを実施☆

期 間

令和6年8月1日(木)～9月14日(土)

※スケジュールの詳細は裏面をご確認ください。

会 場

飛島村総合体育館2階体育室・1階柔剣道場 他

対 象

村内在住の小学生 20名 ※申込多数の場合は抽選となります。

・参加費

5,000円

※初回の教室でお支払ください。

・持ち物

スポーツができる服装

飲み物・タオル

室内シューズ など

・申込方法

本書QRコードをスマホで読み取り  
WEBから申込みをお願いします。



【募集期間】

7月7日(日)午前9時～7月21日(日)午後5時

※申込多数の場合は抽選となります。参加者決定の連絡は  
締め切り後メールにてお知らせします。メールが届かない  
方はお手数ですが生涯教育課までお問合せください。

【問合せ】飛島村中央公民館内生涯教育課  
(月曜休館) ☎0567-52-3351

主催：飛島村・飛島村教育委員会

## 【教室内容】

本教室では、ジムナスティックとコーディネーショントレーニングをメインに、運動能力が高まるプログラムを多数実施します。ジムナスティックでは、マットや跳び箱などを使い、多様な動きの習得を目指した運動を行います。コーディネーショントレーニングでは、脳の活性、神経系に意識を置いたレクリエーションや遊びを通してスポーツに必要な能力開発を行います。

※ジムナスティック教室の様子の一部を村公式HPにて掲載しておりますので、そちらも併せてご確認ください。

## 今年さらにはレベルアップ☆

親子体操教室

お家での空き時間も  
体操やレクリエーション  
で体を動かそう!

アスリート交流

トップアスリートから  
講演と実技指導!  
交流企画もあり!

栄養学教室

スポーツをするうえで  
重要な栄養の知識を  
学ぼう!

【注意事項】

・教室中の怪我の応急処置はいたしますが、主催者はその後の責任を負いません。  
・本教室で撮影した写真を広報や村HPに掲載する場合があります。

# 教室スケジュール

日程	時間	種目	会場
8月1日(木)	10:00~11:00	ジムナスティック① 講師:林 達也	総合体育館1階柔剣道場
8月2日(金)	10:00~11:00	ジムナスティック②	総合体育館1階柔剣道場
8月3日(土)			
8月4日(日)			
8月5日(月)			
8月6日(火)			
8月7日(水)	19:00~20:00	【特別プログラム】親子体操 講師:林 達也 夏休みの空き時間も体操や遊びで体を動かして有効活用しよう。 ご自宅でも実践できる運動を様々なゲームやレクリエーション を取り入れながら紹介!保護者の方と一緒にご参加ください。	総合体育館1階柔剣道場
8月8日(木)	10:00~11:00 11:00~12:00	コーディネーショントレーニング①(計測) 講師:佐藤雄治 ジムナスティック③	総合体育館2階体育室 総合体育館1階柔剣道場
8月9日(金)	10:00~11:00	コーディネーショントレーニング②(計測)	総合体育館2階体育室
8月10日(土)			
8月11日(日)			
8月12日(月)			
8月13日(火)			
8月14日(水)			
8月15日(木)			
8月16日(金)	10:00~11:00	ジムナスティック④	総合体育館1階柔剣道場
8月17日(土)	10:00~11:00	コーディネーショントレーニング③	総合体育館2階体育室
8月18日(日)			
8月19日(月)			
8月20日(火)	10:00~11:00	【特別プログラム】アスリート交流 講師:堀島有紗(モーグル) プロスキーヤーの堀島選手を招き、講演会を実施します。実際 に使用している競技道具の紹介や行っているトレーニングなど 実技を通しての交流も予定しています。	中央公民館3階視聴覚室 総合体育館2階体育室
8月21日(水)	10:00~11:00	コーディネーショントレーニング④	総合体育館2階体育室
8月22日(木)			
8月23日(金)			
8月24日(土)			
8月25日(日)			
8月26日(月)			
8月27日(火)			
8月28日(水)	10:00~11:00	ジムナスティック⑤	総合体育館1階柔剣道場
8月29日(木)			
8月30日(金)	19:00~20:00	【特別プログラム】栄養学教室 講師:森山青依(管理栄養士、栄養教諭) アスリートにとってケガの予防やコンディション維持にも重要 とされる栄養指導。競泳、ラグビー、高校野球などの幅広いス ポーツにおいてサポートを行う栄養士から正しい栄養に関する 知識を学ぼう。保護者の方と一緒にご参加ください。	中央公民館3階視聴覚室
8月31日(土)			
9月1日(日)			
9月2日(月)			
9月3日(火)			
9月4日(水)			
9月5日(木)			
9月6日(金)	19:00~20:00	コーディネーショントレーニング⑤	総合体育館1階柔剣道場
9月7日(土)	14:00~15:00	コーディネーショントレーニング⑥	総合体育館2階体育室
9月8日(日)			
9月9日(月)			
9月10日(火)			
9月11日(水)			
9月12日(木)			
9月13日(金)	19:00~20:00	コーディネーショントレーニング⑦(計測)	体育室1階柔剣道場
9月14日(土)	14:00~15:00	コーディネーショントレーニング⑧(計測)	総合体育館2階体育室

※スケジュールは変更となる可能性があります。あらかじめご了承ください。