

# 親子キッズスポーツ 2023

○「親子で一緒に運動やスポーツを行ったり、子どもさんの運動を親さんが支えたりして、親子の楽しい交流の場にする」をねらいとして行います。



対象：年長から小学3年と保護者 定員：15組

日時：毎週土曜日 14:40～15:30

\*夏季/冬季は時間と場所が変わります。

16:00～16:50 総合体育館 2階ホール

場所：山県市総合体育館と高富中学校グラウンド

初回：4月8日(土)

担当コーチ

主任：谷端良夫

担当：前田恵津子 鈴木智也 白井由美子

運動内容



## 親子 DE 体操

- 動的・静的ストレッチ
- \* 身体をほぐそう

## 親子 DE 運動

- ラダーステップ
- リズムジャンプ 等

## 親子 DE ボールあそび

- 各種ボールを投げる・捕る
- ボールけり合っこ



## 親子 DE 忍トレ

- ・器械運動あそび
- \* 保護者はサポート



## 親子 DE ゲーム

- ・鬼ごっこ ・ドッジボール
- ・ボールけりゲーム

基本的な活動の流れ \*1回のメイン活動は、2～3種目で構成します。

3分	10分	10分	10分	10分	7分
はじめの会 親子 DE 体操	親子 DE 運動	親子 DE ボールあそび	親子 DE 忍トレ	親子 DE ゲーム	親子 DE 体操 まとめの会

服装や持ち物等の準備

- 運動服 (学校・園の体操服)
- タオル
- 水分補給用飲み物
- 帽子 (屋外時)
- マスク
- 運動シューズ (体育館活動日は、室内シューズ)

参加時のお願い (新型コロナウイルス感染症予防については、今後対応が変わる場合があります。)

- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、「健康管理表」を開始前に提出願います。体調がすぐれないときは、参加を見合わせてください。また、「マスク着用」をお願いします。
- ・体育館での活動を見学される場合は、2階観覧席にて密にならないようお願いします。
- ・屋外で活動する日程もあります。
- ・屋外活動日の雨天中止連絡は、開始時刻 30 分前に TSC 掲示板にてご確認ください。

TSC 掲示板 →

