

小学4年生のみんな集まれ!!

楽しく体を動かそう!!



とちまるくん

参加料

無料

とちまる

体力アップ

対象

小学4年生及び保護者
各地区ごとに
100組200名
午前・午後それぞれ
50組100名

教室



日程及び会場

地区ごとに 午前の部(9時30分~12時) 午後の部(13時30分~16時)
のいずれか 複数の地区での参加不可

・ 県北地区 ・

栃木県立県北体育館

栃木県大田原市美原3丁目2-62

令和5年 9月 9日(土)
10月 8日(日)
11月11日(土)

・ 県央地区 ・

日環アリーナ栃木サブアリーナ

栃木県宇都宮市西川田4丁目1-1

令和5年※9月16日(土)
10月14日(土)
11月18日(土)

・ 県南地区 ・

栃木県立県南体育館

栃木県小山市外城371-1

令和5年 9月23日(土・祝)
10月21日(土)
11月25日(土)

※県央地区9月16日のみ・午前の部(9時~10時30分)・午後の部(11時~12時30分)

申し込みについて



● 申込方法 (HP・二次元コード)

↓こちらのアドレスから申し込みます。

https://apply.e-tumo.jp/pref-tochigi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=5259

● 申込期間

令和5年7月14日(金)~8月20日(日)

申込多数の場合は抽選とし、抽選結果は8月25日(金)に登録メールアドレスに連絡します。

申込用
二次元コード



教室概要



講師

とちぎスポーツ
医科学センター
指導担当専門員



運動の楽しさ できる喜びを実感!!



教室は各地区ごとに3回コースで実施します

保護者の方にも、子どもたちと一緒に取り組んでいただくプログラムを用意しております。

1回目

運動遊びなどの活動を実施し、走る・跳ぶ・投げる動きに必要な土台作り！

親子で一緒に取り組んだり動きを見合ったりしながら楽しく活動します。

2回目

走る・跳ぶ・投げるの基本的な動きを身につけよう！

それぞれの運動ごとに運動感覚づくりや運動遊びなどの活動を実施し、基本的な動きの習得につなげます。

3回目

走る・跳ぶ・投げるの動きを高めよう！

走る・跳ぶ・投げるの動きを組み合わせた運動などを実施し、多様な動きの習得につなげます。

できる喜び・
自分の成長を
実感！



☆家庭で継続して取り組めるようなプログラムも提供いたします。

☆測定を行い、教室の最終日に、記録の伸び等を記載した記録証をお渡しします。

【問合せ先】

栃木県教育委員会事務局健康体育課

〒320-8501 栃木県宇都宮市埜田1丁目1-20

【主催】栃木県教育委員会

※傷害保険は、栃木県教育委員会健康体育課で加入します。

TEL : 028-623-3415

FAX : 028-623-3574

E-mail : kenko-taiiku@pref.tochigi.lg.jp

昨年様子は
こちらから！



令和5(2023)年度「とちまる体カアップ教室」開催要項

1 目 的

子どもの運動神経が著しく発達するゴールデンエイジである小学4年生とその保護者等を対象に、運動の専門的知識を有する指導者が、運動の楽しさやできる喜びを実感できる教室を開催することにより運動が好きな子どもを増やし、併せて家庭等で取り組めるような運動プログラムを提供することで、子どもの体力向上を図る。

2 主 催

栃木県教育委員会

3 共 催

とちぎスポーツ医科学センター

4 対 象

県内小学4年生及び保護者 ※各地区100組200名(午前・午後それぞれ50組100名)

5 講 師

とちぎスポーツ医科学センター指導担当専門員

6 開催期日及び会場^{※1}

- ・ 県北 ①令和5年9月9日(土) ②令和5年10月8日(日) ③令和5年11月11日(土)
栃木県立県北体育館(栃木県大田原市美原3丁目2-62)
- ・ 県央 ①**令和5年9月16日(土)^{※2}** ②令和5年10月14日(土) ③令和5年11月18日(土)
日環アリーナ栃木サブアリーナ(栃木県宇都宮市西川田4丁目1-1)
- ・ 県南 ①令和5年9月23日(土) ②令和5年10月21日(土) ③令和5年11月25日(土)
栃木県立県南体育館(栃木県小山市外城371-1)

※1 各地区、**午前の部(9時30分から12時)・午後の部(13時30分から16時)のいずれか**になる。なお、複数の地区での参加はできない。

※2 「県央①」のみ、会場借用時間等の関係上、午前の部(9時から10時30分)、午後の部(11時から12時30分)となる。「県央②」「県央③」については他の地区同様の時間となる。

7 内 容

- ・ 運動の楽しさやできる喜びが実感できる運動遊びや運動感覚づくりの活動を実施する。
- ・ 体力(走・跳・投・柔軟性)アップにつながる実技指導を実施する。

○1回目	・ 運動遊びなどの活動を実施し、「走る」「跳ぶ」「投げる」動きに必要な土台作りを行う。 ・ 親子で一緒に取り組んだり動きを見合ったりする活動を実施し、楽しく柔軟性を高める。 ・ 「走る」「跳ぶ」「投げる」の測定を行う。
○2回目	・ それぞれの運動(走・跳・投)ごとに分かれて、運動感覚づくりや運動遊びなどの活動を実施し、基本的な動きの習得につなげる。
○3回目	・ 「走る」「跳ぶ」「投げる」の動きを組み合わせた運動などを実施し、基本的な動きの習得から多様な動きの習得につなげる。 ・ 「走る」「跳ぶ」「投げる」の測定を行う。

8 申込方法 電子申請システム(以下のアドレスもしくは二次元バーコード)

9 申込期間 令和5(2023)年7月14日(金)～8月20日(日)

申込多数の場合は抽選とし、抽選結果は8月25日(金)に登録メールアドレスに連絡する。

10 その他

- ・ 傷害保険は、栃木県教育委員会健康体育課で加入する。

申込アドレス(二次元バーコード)

https://apply.e-tumo.jp/pref-tochigi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=5259



栃木県教育委員会事務局健康体育課
体力向上・部活動改革担当 大矢
TEL : 028-623-3415
MAIL : oyat2201@pref.tochigi.lg.jp