

みんな集まれ!
とちぎ元気キッズ!!

一緒に運動するまる〜!



とちまるくんもやってくる♪

とちまる 体力アップ教室を 開催します!!



会場:日環アリーナ栃木

とちぎスポーツ医科学センター指導担当専門員による指導により、
“走る・跳ぶ・投げる”といった基礎的運動能力を伸ばします。

教室概要 ※詳細は裏面

主催:栃木県教育委員会

参加料:無料

日程:全3回コース

[令和3年9月18日(土)・10月16日(土)・11月13日(土)]

午前または午後のいずれか

対象:小学4年生及び保護者100組 計200名

3回のコース全てに本人、保護者も参加することができる方

会場:栃木県総合運動公園東エリア

日環アリーナ栃木 サブアリーナ

指導:とちぎスポーツ医科学センター指導担当専門員

募集期間:令和3年7月22日(木)~9月3日(金)

その他:申込み多数の場合は抽選となります。

抽選の結果は9月8日(水)頃に登録されたメールアドレスに通知いたします。

午前・午後の希望をお聞きますが、ご希望に添えない場合がございます。

☆教室の最終日に、参加者全員に記録の伸び等を記載した記録証をお渡しします。

☆とちまるくんからの素敵なプレゼントあり!

☆本教室は、市町健康ポイント対象事業※です。

※
とちまる健康
シールを毎回
お渡します。

【問合せ先】

栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課

TEL:028-623-3416 FAX:028-623-3411

E-mail:sports-shogai@pref.tochigi.lg.jp

〒321-8501 栃木県宇都宮市埴田1丁目1-20

※教室の申込みは以下の県教育委員会HPからも可能です。

<https://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/tairyokoujyounikanssurukoto.html>



こちらの
QRコードから
お申込み
ください。

応募はここから
するまる〜!



日環アリーナ栃木アクセス

「栃木県総合運動公園東エリア」MAP



〒321-0152 宇都宮市西川田4-1-1

(県警機動センター跡地) <https://www.gsz-eastarea.com>

もっと速く走りたい!
もっと遠くまで跳びたい!
もっと遠くまでボールを投げたい!
新体力テストの記録を伸ばしたい!

ボールの投げ方がわからない

速く走るにはどうしたらいいの?

そんな小学4年生と保護者のみなさん!

どうしたら新体力テストの結果がよくなるの?

とちまる体力アップ教室

ジャンプ力をあげたい

参加者大募集!!

運動が苦手だけど、もっとできるようにになりたい!



イメージ

小学4年生(子どもの運動神経が著しく発達するゴールデンエイジ期)とその保護者等を対象に専門的知識を有するとちぎスポーツ医科学センター指導担当専門員が、運動の楽しさやできる喜びを実感しながら運動ができる内容の指導を全3回コースで実施します。さらにその後も家庭などで継続して取り組めるようなプログラムを提供します。

とちぎスポーツ 医科学センター 指導担当 専門員紹介



島田真梨子 指導員
きつと、自分の成長にびっくりすることでしょう。全3回をお楽しみに!



池田達昭 センター長
公園でたくさん遊びましょう!



齋藤隆行 指導員
楽しく!元気に!一緒に体を動かしましょう!コツコツ継続!



会場:日環アリーナ栃木サブアリーナ

教室は3回コースで実施します

保護者の方にも、子ども達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日目 9月18日(土)

【初級編】
走る・跳ぶ・投げる動作に必要な土台作り!
全ての動きにつながる柔軟性をはじめ、最も重要なこかんせつの動きを良くします。

2日目 10月16日(土)

【中級編】
初級編の動きを走る・跳ぶ・投げる動作にもっと近づけよう!
初級編の内容にプラスして片足での動きやひねる動きを加え、3つの動作がスムーズにできるようになります。

3日目 11月13日(土)

【上級編】
最終段階!
過去最高記録連発!
自分の変化にビックリ!

中級編までに行ってきた動きをつなげて、走る・跳ぶ・投げる動きにします。

毎回測定を行います!記録の伸びを確認しよう!

