ステップアップ教室内容

「こどもステップアップ体験教室」が11月23日（金・祝）に①午前の部、②午後の部の2回実施されました！教室のスナップ写真を交えてどのように実施されたか内容を説明します！

まずはあいさつ……大きい声で「よろしくお願いしま～すっ！」

あれ、コーチが持っているのは…… おっきいしゅりけんだ！「おなかしゅりけん！」

しゅっ！

おなかを後ろにそらしてみんな上手にかわしました。 次は……「線おにごっこ」！

みんな白い線の上だけを走ってコーチから逃げます。障害物発見！ホイホイじゃんぷ！
鬼さんからうまく逃げれたかな？ あれれ、鬼さんハァハァ言ってるよ？

次は「連想ボール」です。コーチがしゃべったものの名前から連想できる色のボールを取って来ます。

「桃！」とコーチが言ったから…ピンクのボール！

みんなうまくできたかな？　最後はみんなが好きな色のボールを持ってこよう！むむ？
青が多い……　なんで青が好きなのかな？　えぇ～と……　なんでだろ？理由は？

次は「ボール体操」です。みんなでボールを持って……

ぐる～っと

まわしま～す！

あれ？　カメラ目線！？　カワイイ！

次はボールを足で止める練習です。

上手にとめれたかな？　よいしょ　あれれころころころがっているよ～

じゃあ次はボールで柔軟体操だ！

ボールを前に押してのびま～す！　き、きつい…

ボールは一旦おいて…「マット運動」です！　体幹（たいかん）をきたえましょう！

ごろごろ…

ごろごろ転がります。ごろごろ。

次は「カエルの足うち」にちょうせん！手をマットにつけてジャンプして足をぱっちん！

そ～れ、ぱっちんぱっちん　む、むずかしい…

次はまたボールを持ってサッカーにちょうせん！　ドリブルシュートをやってみよう！

がんばりま～す！

おお！少し練習しただけなのに…すごい！

華麗なドリブルで……　　ゴールげぇぇぇっとぉ！！

あれ？　ボールが……　どこいった？

おお、かっこいい～

次は転がってくるボールに触らないようによける「転がしドッジボール」です。よけろ～

うわぁ　にげろ～

次は「よける」じゃなくて「つかんで」みよう！

ちゃんとつかめるかな～？　　つかんだら…　えっ？　や、ヤバイ！

バンっ！

いてててて……

それでは　残念ながら時間が来てしまいました。せいれ～～つ！

ぴっ！　　大きい声で　ありがとうございました～！

午前の部は以上です。子供達はみんな楽しそうでした。また上達もしましたね！ちょっとしたポイントを示すだけでどんどん上達しますね。そのポイントをしっかり指導するのが我々コーチの役目ですが……むふふ。

～番外編～

午後の部ではバットを持ってトスバッティングで野球の練習もしました！

しっかりかまえて……　しっかりねらって……　かっき～～ん！

次のバッター！

ねらって……　しっかりねらって……　かっき～～ん！

次のバッター！！　おっ！　左利きだ！

それ！　それ！　おっ！　かっき～～～ん！　すげぇ！

みんな、いろいろな種目をこなし、大変じょうずになりました。

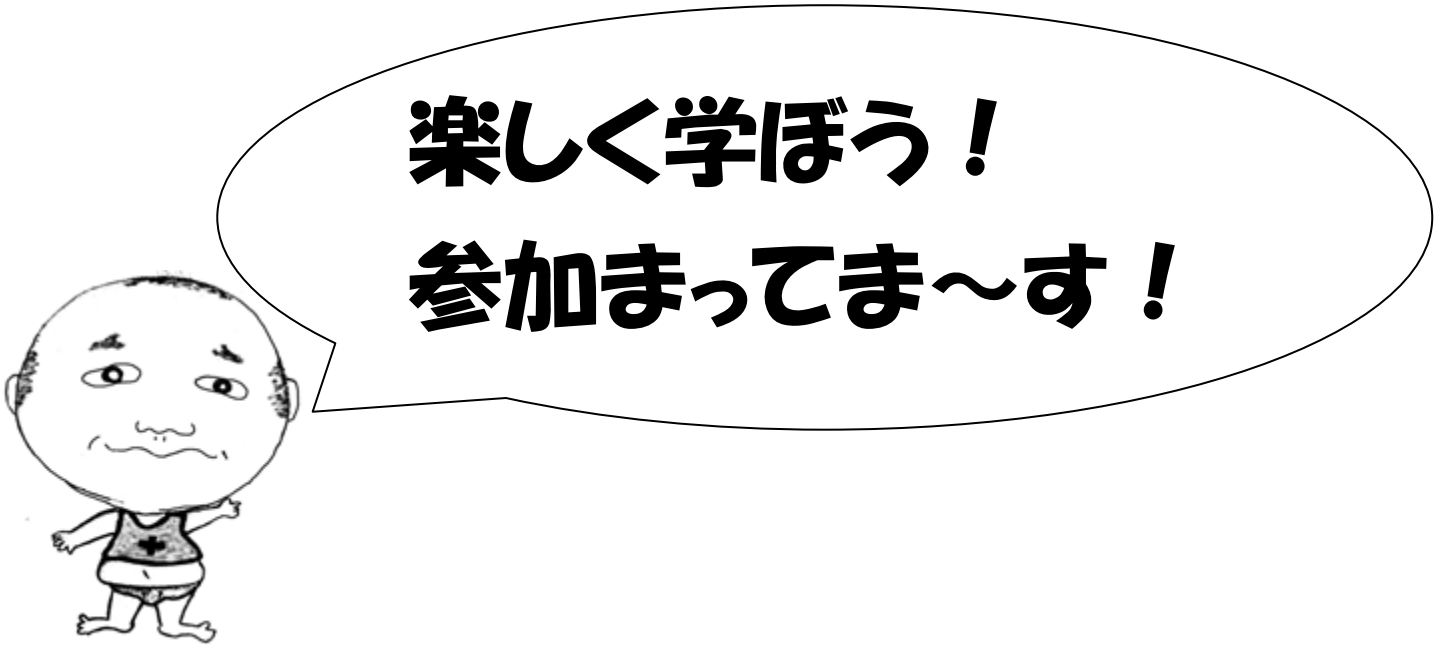
ありがとうございました～！！

あれ？もちょっと遊ぶ？

　このように様々な項目で体を動かして体の使い方を学んでいきました。子供たちは上達が早くどんどんじょうずになっていきました。今回はサッカーと野球をメインで実施しましたが、球技では野球・ソフトボール・サッカー・バスケットボール・バレーボール・テニス・バドミントン等など、他にも柔道や空手など小学校から始まる部活動のスポーツをメインに実施していきます。
　この「ステップアップ教室」はいろいろなスポーツのルール、動き方を習得し、成長期以降のスポーツ活動の幅を広げることを目的としております。参加された子供達がこの教室を体験したことによって

「このスポーツがやりたい！」
「この部活に入りたい！」
「このスポーツなら誰にも負けないぞ！」
「この種目で自分は一番になる！」

　等、自分でやりたいスポーツを選び、そのスポーツ活動にスムーズに入っていけるように指導してまいります。将来的にはこの教室参加者の中から未来のトップアスリートが誕生してくれたらいいなあ…

　この内容をご覧になってちょっとでも興味を持たれた方は下記まで連絡まってま～す。

おのえスポーツセンター　TEL：0172－57－4633
担当：赤平