こども体験

ステップアップ教室内容

たのしく学んで
ステップ、アーップ！！

この教室ではどんなことをやるかというと…

①最初は頭を使ったレクリエーション。
う～ん、むずかしい…かな？

②次はゲームをしながら…体操！

③ボールを使っての柔軟体操。らくしょう！

④けんけんぱで瞬発力を養います。フラフープにぶつからないようにね！

⑤ボールを使っていろいろなトレーニング

⑥みんなでバットを持って、ティーバッティング！当たるかな？

⑦風船バレーボール。
落とさないようにトス！レシーブ！

⑧巨大手裏剣をかわせ！
しゅるしゅるしゅる　さっ

この他もメニューはたくさん∞（ムゲンダイ）！

NPO法人平川市体育協会