

たいりく うんいり うちりく こりじやう
体力・運動能力向上プロジェクト

完全燃焼

JJ



Club

(JOMMY'S JOY)

たいさかり たいせい たいせい
大好評につき、第二期生募集!!

★体力UP・運動能力UP★



文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、子どもの体力・運動能力は低下傾向が続いています。体力・運動能力が低下していることは、身体能力の低下が深刻な状況であることを示しているといえます。また、最近の子ども達は、スキップができない、走り方が分からないなど、自分の身体を操作する能力の低下も指摘されています。子どもの時期に活発な身体活動を行うことは、成長・発達に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態を作っていくことにつながります。岩戸児童センターではこの活動を通して、子ども達の体力を増進させ、運動能力向上の推進活動を行っていきたいと考えています。



第二期生大募集

日 程

9月5日(月)~11月28日(月)

まいしつ げつ じゆび
毎週月曜日 計11回

じ かん
時 間

5:00~6:00

たい い せう
対 象

小学1年生~3年生

てい ぎん
定 員

30名(先着です。定員になり次第締め切ります)

しりひ せ
申 込

7月23日(土)10時より窓口にて

せんがひ
参加費

無料

(お電話での申し込みはできません)

PERFECT COMBUSTION

あつくなるなら、今しかない!!



こんな活動をしていきます♪

- ☆足を速くするトレーニング！！（走り方、姿勢など強化！）
 - ☆ラダートレーニング（敏捷性、神経系の発達！）
 - ☆リアクションダッシュ（色々な姿勢からスタートダッシュ！）
 - ☆バランストレーニング（バランス感覚を養うトレーニング！）
 - ☆2人組でトレーニング（1人ではできないことを、協力して！）
 - ☆各種具を使ったトレーニング（テニスボール、紅白玉などを使って！）
- などなど、毎週色々なトレーニングを行っています。

☆☆ トレーニング効果 ☆☆

- ☆柔軟体操（身体を柔らかく！）
- ☆各補強運動（腕、足など各部位を強く！）
- ☆巧緻性運動（頭と身体を一緒に使う！）
- ☆敏捷性、瞬発力向上運動（すばやさUP!）
- ☆その他 スポーツなどを取り入れながら

運動が苦手な子も大歓迎です。

《1期に参加した方は・・・》

1期に参加していない方を、優先的に受け付けます。1期に参加されていない方が、定員に満たなかった場合のみ、7月30日（土）の10時より先着でお受けします。



岩戸児童センター
狛江市岩戸南3-15-1
03-3489-5414
担当：坪田・篠原

-----2011年度 JJ-クラブ 第2期生 申込書-----

ふりがな
名前

保護者名

Ⓔ

学校名

小学校

年

組

電話番号

住所

狛江市

