

# 鉄棒&跳び箱 特別教室 参加者募集!

鉄棒が苦手・・・跳び箱が跳びこせない・・・もうあきらめようか(T\_T) そんな悩みもすぐに解決!  
グリーン体操クラブの先生が目標達成に向けて楽しく丁寧に指導します☆



鉄棒・跳び箱攻略の為の **秘** 練習方法を伝授します!!



**I期**> 10月11日、18日、25日、11月1日 各土曜日(全4回指導)

**II期**> 11月8日、15日、22日、29日 各土曜日(全4回指導)

**時間**> am9:30~10:20(50分指導)※できるだけお休みをしないようにご参加ください。

料金> グリーン体操クラブ(新潟スポーツアクト) 会員4,500円(税込) 非会員5,000円(税込)

場所> グリーン体操クラブ本部スタジオ

住所: 長岡市朝日 677-1 Tel: 0258(92)6345 ※越路中学校(もみじ園)登り口交差点付近

対象・定員> 年長・小学生 各期 10名ほど

申込方法> ①グリーン体操クラブ本部へ申込み ②グリーン体操クラブ指導員へ申込み  
③電話で申込み

◇下記申込用紙に必要事項を記入の上、申込みください。 ◇参加費はレッスン初日に納入下さい。

鉄棒では前回りおり・逆上がりを中心に、跳び箱では段数を決めて、子ども達自身に目標を決めてもらい、それに向かって練習を行います。目標の達成はもちろんですが、練習過程の中で幼児期児童期に見合った筋力や瞬発力(運動能力)を引き出すことや自分の体を支え、コントロールする力(運動神経)を身に付けることも目的としています。目標に向かってあきらめずに最後までチャレンジする忍耐力と他のスポーツにも結び付く様々な能力を培います。お友達をお誘いの上、是非、ご参加ください。



切り取り

## 《鉄棒&跳び箱 特別教室 申込用紙》



名前 \_\_\_\_\_ 学年 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

I期に参加 \_\_\_\_\_ II期に参加 \_\_\_\_\_ ←どちらか○をつけてください。

会員 \_\_\_\_\_ 非会員 ←どちらか○をつけてください。