

# 第13回

# たいそう合宿

平成30年2月17日(土)～18日(日)

## ★練習テーマ

○腕立後方転回跳び(バック転)

○腕立前方転回(ハンドスプリング)

納得いくまで…一緒に練習しよう!



### ○練習テーマについて

今回の合宿では「腕立後方転回跳び」「腕立前方転回」のどちらかを選択していただき、技の習得度を向上させることを目標とします。どちらの技も難易度が高く、倒立・倒立ブリッジといった基本動作をきちんと習得しておくことが大切です。また、「後ろに回る」「倒立姿勢で前に倒れる」ことに対する恐怖心も克服する必要があります。そのためには、何度も反復して練習することが一番大切です。基本の反復から動画を用いた個別アドバイスまでじっくりと時間をかけて取り組んでまいります。

(担当：田中 俊也)



## 集まれ小学生！1泊2日の部活動体験！

詳細は裏面をご覧ください



公益財団法人体づくり指導協会  
君津メディカルスポーツセンター

君津市西君津 11-1  
TEL. 0439-88-0611  
www.tairyoku.or.jp/



K-1712HF-0061

# たいそう合宿開催要項

日 程：平成30年2月17日（土）～18日（日） 【1泊2日】

宿泊場所：君津勤労者総合福祉センター 教養文化室 ※君津メディカルスポーツセンター隣接の建物

対 象：キッズたいそう教室登録者（小学生）10名 ※定員になり次第締め切りとさせていただきます

参加費：8,700円（税込）※キャンセル料について：次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます。平成30年2月10日（土）～2月13日（火）までは参加費の半額、2月14日（水）以降は、参加費の全額

持ちもの：運動できる服装2～3着、宿泊道具、保険証の写し、水筒、運動靴（屋外用）

## ■スケジュール：

17日（土）		18日（日）	
15:00	集合（勤労者総合福祉センター-玄関ホール）	6:30	起床
15:10	開校式		
15:20	オリエンテーション 場所：研修室	6:40～ 7:30	練習③ランニング 基礎トレーニング
16:00～ 18:00	練習①（基礎練習） 場所：スタジオ		
18:00	夕食	7:30	朝食 荷物・部屋の片づけ
19:00～ 21:00	練習② 場所：スタジオ	8:00～ 10:15	練習④ 場所：スタジオ
21:00	入浴	10:15	成果発表会（保護者見学可）
22:00	就寝	10:45	閉校式・解散

★2月18日（日）10:15から同施設内スタジオにて成果発表会おこないます。（保護者見学自由）

※集合・解散場所は、合宿会場の君津勤労者総合福祉センターです。

その 他：水分補給用の飲み物の補充は、当方で用意いたします。

合宿中の緊急連絡先：080-3720-8646（担当：田中）

申し込み：平成30年1月14日（日）11：30から受付開始

参加申込書に必要事項をご記入のうえ、参加費を添えて受付にてお申し込みください。



公益財団法人体カづくり指導協会

君津メディカルスポーツセンター

『当法人の個人情報保護方針に基づき個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます』

君津市西君津 11-1

TEL.0439-88-0611

www.tairyoku.or.jp/



キリトリ ✂

## 「第13回たいそう合宿」参加申込書

申込 NO.

フリガナ 氏名	生年月日		年	月	日生	歳
住所	〒					【受付欄】  ¥8,700-
電話	自宅	緊急連絡先	(続柄: )			

【参加規約】本企画に参加しようとする場合は、「通常の健康状態にあるので参加できる」旨の医師の同意が必要です。ただし、保護者の同意書をもってこれに代えることができます。なお、施設が健康上問題のある恐れがあると判断したときは、医師の診断書の提出を求めることがあるほか、参加をお断りする場合があります。

上記参加規約に同意し、本企画に参加することに同意いたします。

平成30年 月 日 署名

