

第5回

たいそう合宿

平成29年10月21日(土)～22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：石川 等)



集まれ小学生！1泊2日の部活動体験！

今回の合宿は「君津メディカルスポーツセンターの子ども達と合同合宿」です！

詳細は裏面をご覧ください

指定管理者：公益財団法人体力づくり指導協会

千葉県袖ヶ浦市三ツ作 1862-12

袖ヶ浦健康づくり支援センター

☎0438 (64) 3200

袖ヶ浦健康づくり支援センター
Gauland
ガウランド
0438-64-3200

たいそう合宿開催要項

日程：平成29年10月21日（土）～22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）12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：8,500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29年10月14日（土）～10月17日（火）までは参加費の半額、10月18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：

21日（土）		22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

★10月22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：080-4375-9069（担当：石川）

申し込み：平成29年9月5日（火）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。

袖ヶ浦健康づくり支援センター 千葉県袖ヶ浦市三ツ作 1862-12 ☎0438 (64) 3200

『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』

D-1709-HF0048

キリトリ

「第5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】
電話	自宅	緊急連絡先 （続柄を記入）	¥8,500-

【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もあります。

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29年 月 日 署名

㊞

