

MENU **メイン種目** マット運動 **サブ種目** トランポリン

10月のスキップではマット運動とトランポリンを行います。今年度2回目のマット運動では、側転がキレイに出来るように頑張っていきます。そして10月はハロウィンですね！！スキップでは10月3週目にハロウィンイベントを開催します♪♪今年もハロウィンのお面で仮装してビジョントレーニングをおこないますので、みんななるべく休まずに参加してね😊



TOPIC

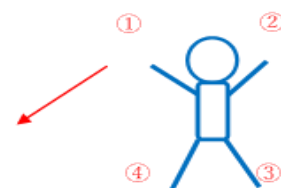
側転のワンポイントアドバイス★



今月メニューの「側転」。正式名称は「側方倒立回転」と言います。アクロバットの動きでマット運動の「花形種目」の「側転」！コツを覚えて、クラスのヒーローになっちゃおう♪♪

順番①→②→③→④

【側転コツ】 マットにつく順番を理解すると側転の回り方がイメージできるので、右の絵を覚えて布団の上で練習しよう！



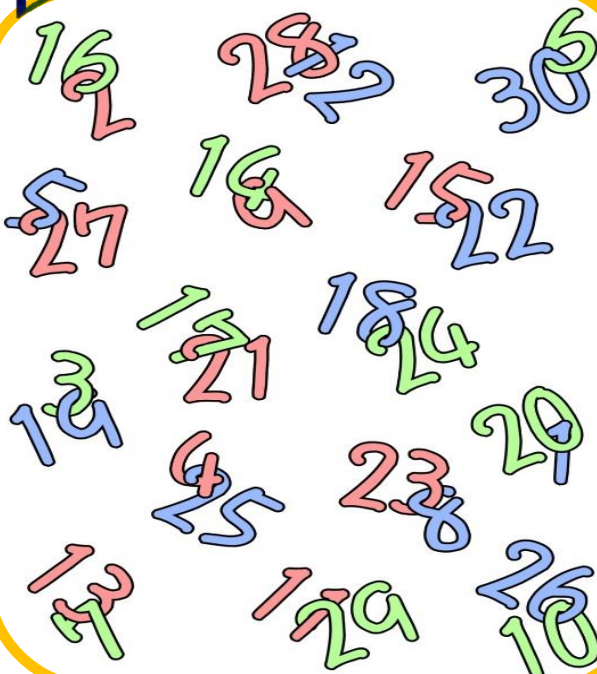
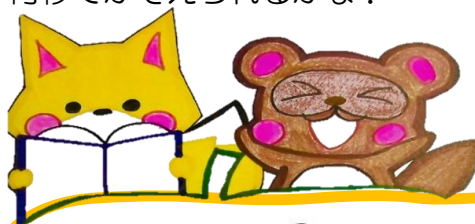
順番①→②→③→④



<10月レッスンの流れ>

<楽しく！ビジョントレーニング>

1～30までの数字を順番に数えてみよう！何秒でかぞえられるかな？



| 種目名 | 内容・磨く能力 |
|------------|--|
| ウォーミングアップ | <ul style="list-style-type: none"> ・【約10分】 ・<連結・リズム・バランス> ・ラダートレーニング ・メイン、サブの補助動作など |
| ビジョントレーニング | <ul style="list-style-type: none"> ・【約5分】 ・<周辺視野・瞬間視・眼球運動> ・リバーシオセロ、色探し、数字探し ・信号ゲーム、真似体操など |
| マット運動 | <ul style="list-style-type: none"> ・【約15分】 ・<複合スキル> ・でんぐり返り、うしろまわりの復習 ・側転の基礎～完成など |
| トランポリン | <ul style="list-style-type: none"> ・【約10分】 ・<定位・リズム・バランス、変換> ・空中でのバランス、空中動作 ・高く跳ぶなど |

*レッスンの流れは変更する場合がございます