SKIP（スキップ）通信 12月

MENU　幼児 鉄棒・なわとび　小学生 ダンス・なわとび

2022年もあとわずかとなりましたね！！

12月のスキップでは幼児クラスでは「鉄棒」、小学生クラスではスキップ初の導入となる「ダンス♪」をおこなっていきます！！

また、１１月に引き続き「なわとび」もおこなっていきます😀

３枚目のなわとびカード目指してレッスンとお家の両方で練習しようね✊

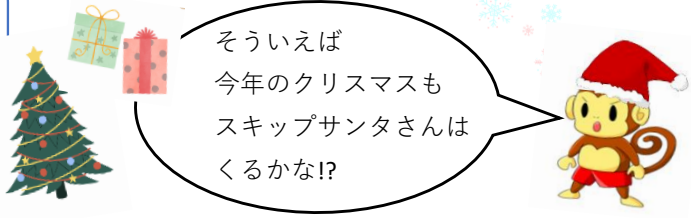
TOPIC　学校体育でのダンスプログラム

学校体育では、平成24年から「 ダンス 」が必修となりましたが、ダンスに対する苦手意識をもっているお子様も多く見受けられます。スキップ体育スクールでダンス種目を取り入れることによって、安心して自信を持って学校の授業を受けられるようにしていきます♪

また、「 ダンス 」の種目では、コーディネーション能力を向上させることが可能です。各種スポーツ競技の動作と共通するので、他のスポーツにも活かすことが可能です。怪我をしにくい身のこなしを習得していくことができます。楽しみながら、全身を使う運動なので、体力アップや運動神経向上も期待できます！！

＜12月レッスンの流れ＞

種目名	内容・磨く能力
ウォーミングアップ	・【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	・【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
鉄棒ダンス	・【約15分】 ・＜複合スキル＞ ・逆上がり、色々な逆上がりなど ・ダンスウォーミングアップ ・各ステップ練習、メインパート
なわとび	・【約10分】 ・＜リズム・バランス、識別＞ ・まえとび、うしろとびの復習 ・あやとび、交差とび ・二重とび、スタンプカード種目の練習

＊レッスンの流れは変更する場合もございます

＜スキップキャラクター物語（ものがたり） Vol.2＞
「ぼくのなまえは『さるきち』」