



MENU 幼児 マット運動・トランポリン 小学生 ポートボール・トランポリン

新年あけましておめでとうございます！！

2023年最初のスキップは、全体ではトランポリン、幼児の「マット運動」、小学生の「ポートボール」をおこないます♪♪

1月最初のレッスンでは、みんなが冬休みに頑張ってきたスタンプカードや3枚目のなわとびカードを先生に見せてね♪♪

どれくらい進んだか楽しみにしているよ～

今年もスキップ体育スクールをよろしくお願いいいたします！！

いっぱいみんなの『できた！』を増やそうね😊



## TOPIC お家でチャレンジ！宿題コーナー

今月はマット運動に繋がるトレーニングをご紹介します。  
今回は「幼児からできる！後ろクマ歩きからの壁倒立」です。

- ①まずは、後ろクマ歩きで壁まで歩き 🦍
- ②壁まで来たら、足で登り手を壁に近づけ逆立ちになります。
- ③逆立ちのまま少しキープしましょう。初めは膝を曲げたままでもOK！

～練習すると側転や倒立の時に腕に力が入りやすくなります!!～



### <1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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【約10分】</li> <li>・&lt;連結・リズム・バランス&gt;</li> <li>・ラダートレーニング</li> <li>・メイン、サブの補助動作など</li> </ul>
ビジョントレーニング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【約5分】</li> <li>・&lt;周辺視野・瞬間視・眼球運動&gt;</li> <li>・リバーシオセロ、色探し、数字探し</li> <li>・信号ゲーム、真似体操など</li> </ul>
マット運動 ポートボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【約15分】</li> <li>・&lt;複合スキル&gt;</li> <li>・でんぐり返り、うしろまわり、側転など</li> <li>・ドリブル、パス、シュート、試合</li> </ul>
トランポリン	<p>【約10分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・&lt;定位・リズム・バランス、変換&gt;</li> <li>・空中姿勢、空中動作、大きな</li> <li>・ロイター板の予習など</li> </ul>

\*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 Vol.3> 「さるきちがついてくる・・・！」



今年のスキップジャンボはスイッチがあたるよっ！詳しくは、  
スキップ YouTubeでチェックしてね！

