



幼児部門
種目：「ラテラルラン」
施設：カルチバ新川(水)
よこい るか さん
タイム 3.20



低学年部門
種目：「2イン1アウト」
施設：とこなめ市民交流センター
ひさだ えいじ さん
タイム 3.63



高学年部門
種目：「2イン1アウト」
施設：スイムクラブ大府(水)
たかはし さくら さん
タイム 3.06

スキップでは基礎体力向上のため「サーキットトレーニング」を導入！

近年の全国調査によれば、子どもたちの体力測定の数値は10年前に比べ持久力や走力、柔軟性など、多くの種目で記録が落ちていることが報告されています。

こうした状況を受け、当スクールでは改めて体力強化のために「サーキットトレーニング」を導入します。

この事で、体力測定に必要な、走る・跳ぶ・投げる・支えるといった基本動作の習得とスキップのメインメニューでもある、「鉄棒」「跳び箱」「マット運動」へとつなげ、学校体育の成績アップにもつなげます！

サーキットメニュー

- ・ ななめ懸垂・腹筋運動・サイドステップ・跳躍ジャンプ・あざらし歩き



YouTubeでもサーキットトレーニングを紹介するよ！



【9月のメニュー】

【幼児】 ☆前転・後転 ☆走り方

【小学生】 ◎開脚前転・後転 ◎走り方・リレー

今月のテーマ：「開脚前転・開脚後転」のねらい

💪 体のバランス感覚が育つ

💪 ケガをしにくい体になる（手や足で支える力）

💪 次の技につながる基礎（側転などへのステップ）

✨ 「開脚前転」「開脚後転」は、ただ回るだけの技ではなく、支える力（腕・足）回る感覚（バランス）が身に付く運動です。

できるようになると体育がもっと楽しくなります！

