

5月

SKIP 通信



運動会で結果につながる！
小学生クラスは「走り方」を重点練習！

5月は運動会に向けて
「走る力を伸ばす！」

スキップ体育スクールでは、ただ走るだけでなく本番で使える動きを練習していきます！

- 徒競走で自信を持って走る！
- リレーでチームに貢献する！
- 最後まで諦めない気持ちを持つ！

本番で生きるポイントを楽しく習得！



走り方4つのポイント（速く走るだけでなく、仲間との協力する力も大切にします！）

①スタートダッシュ

合図にすばやく反応し、最初の1歩を力強く出す練習！

②腕振り

腕振り練習で、スピードUP（加速）に繋がります！

③コーナーの走り方

リレーやトラックで差がつく体の傾け方、意識の練習！

④バトンパス

実際のバトンを使用し、受け渡しと協力する力を練習！

小学生クラス【マット運動】

- 前転や後転を通じて、体幹の安定や回転感覚、支持力などを身につけます！
- 高学年は、1種類の動きだけでなく2種類以上の「合わせ技」にも挑戦します！



幼児クラス【マット運動・大縄】

- 身体を支える、押す、回るのはケガ予防能力UPにもつながります！



- 入る・出る・合わせる・とぶなどの動きをたくさん練習！

