

WAZUZU トレーニング教室

大門会場

1月21日(日) 13:30～15:00

📍 大門総合体育館

(受付開始13:00)

あそびを通して運動神経を高める
コーディネーショントレーニング★



定員30名



定員30名



定員30名



小杉会場

2月23日(金・祝) 9:30～11:00

📍 ビルト・プレイズ歌の森体育館

(受付開始9:00)



定員30名



定員30名



定員30名

新湊会場

3月10日(日) 10:00～11:30

📍 新湊アイシン軽金属スポーツセンター (受付開始9:30)



定員30名



定員30名



定員30名



- ・申し込みは二次元コードから! ※定員に達し次第、受付を終了します
- ・幼児(3歳以上) / 小1～2年生 / 小3～6年生にわかれて開催します
- ・うちばき、着替え等は持参してください

ぐんぐんアップ！ スポーツがたのしくなる！

スポーツの達人になるはじめての一步をふみだしたい...

そんな君にはコーディネーショントレーニング☆

コーディネーショントレーニングは、
下の7つの能力を楽しくマスターできるよ！



バランス能力

不安定な状態でも
体制や動作を維持
しよう！



定位能力

自分の位置を把握
し、行動に移そ
う！



連結能力

複数の動きを同時
にできるようにし
よう！



識別能力

身体と合わせて物
を上手にあやつろ
う！



反応能力

相手の動きをみて
自分の次の動きを
考えよう！



変換能力

急な動きに対して
身体を正確に動か
そう！



リズム化能力

音や人の動きに対
し、タイミングを
合わせて動こう！

協力 ~Special Thanks~

(公財)射水市体育協会

射水市スポーツ少年団



主催・お問合せ

射水市教育委員会 生涯学習・スポーツ課

スポーツ推進コーディネーター 小林

☎ : 51-6637 ✉ : sports@city.imizu.lg.jp