

ウエルネス

# 体育教室

ポイントレクスタイム

## マット

でんぐりがえり→後転→  
開脚前転→側転



## とびばこ

よじのぼり→  
開脚のり→  
台上前転→開脚とび



## てつぼう

ぶらさがり→  
足ぬき回り→  
前回りおり→逆上がり



技能課題を中心に1人ひとりに合わせて段階的に取り組み、  
子どもたちと一緒に目標達成にチャレンジしていきます。



サーキットタイム

## 運動量の確保

「体を動かしたい」と言う  
気持ちは、乳幼児期の子どもが  
持つ生理的な欲求です。  
毎回、十分な運動量を確保し  
情緒の安定をはかります。

## 多彩な動きの経験

幼児期に最も発達が著しいと  
言われている「神経系の発達」を  
促すことが可能になります。  
その成果として調整力全般  
(平衡性、協応性、敏捷性など)を  
高め、身体機能を向上させます。



ふれあいタイム

## 「からだ」のふれあいから 「こころ」のふれあいへ

「力を合わせたり」「力を比べたり」  
その経験から相手の力や重みを感じ、  
心の中でも「相手の存在」  
を知るような活動を  
「いろんな相手」と  
経験します。



お問い合わせ：ウエルネス事務局  
〒661-0033 尼崎市南武庫之荘1丁目8番7号  
TEL:06-6433-3943 FAX:06-6433-3960



☆担当者よりひとこと☆

「身体を動かす事が大好き！」「体育って楽しい！」

子どもたちの笑顔あふれる教室にしていきたいです。



山本 芳彦

(やまもと よしひこ)

【曜 日】

金曜日

【時 間】

14:30~15:20

【対象学年】

年中・年長(男女)

随時体験・新規ご入会受付中！