

お申し込みは
こちら



群馬県立
観音山ファミリーパーク

県民ユニット

カラダの土台づくりができる！

発育発達 に基づく 運動教室

OF ASOBI EXPERT

4月

2024
STRAT

毎月第1.3日曜日開催
場所/観音山ファミリーパーク
スポレク広場B

コンセプト

“スポーツの習い事をやる前に必要な土台づくり
を遊びの中で育むことを目的とした運動教室”

ポイント

習い事をやったとしても、
“体を上手につかう力”が
育まれていないと“姿勢不良”や“慢性的な痛み”を
訴えることがあります！



専門体力

基礎体力

体を上手につかう力

主な指導内容紹介



体幹トレーニング

赤ちゃんが生まれてから
立ち上がるまでの、
発育発達をエクササイズにした、
体幹トレーニング



リズムトレーニング

「リズム感」を高めることで
運動能力を向上させる、
全く新しいトレーニング。



基礎ボール運動

ボールゲームに共通する
基本要素を身につけることを目的とした
子どもの発達に合わせた科学に基づいた
運動プログラムです。

年間スケジュール一覧

- 04月 発育発達に基づいたコアキッズ 体操
- 05月 ゴール型ボールスポーツの基礎を体験しよう！
- 06月 走りの基本！リズムトレーニング！
- 07月 発育発達に基づいたコアキッズ 体操
- 08月 水鉄砲でワクワクな夏に！水鉄砲バトル！
- 09月 運動会へ向けた、かけっこ教室！
- 10月 ジャンプを解明！リズムトレーニング
- 11月 ベースボール型スポーツの基礎を体験しよう！
- 12月 発育発達に基づいたコアキッズ 体操
- 01月 親子参加型！リズムトレーニング！
- 02月 走る角には福きたる！スポーツ鬼ごっこ！
- 03月 ネット型スポーツの基礎を体験しよう！

※スケジュールのタイトルがメインとなりますが、
それ以外の内容を行うこともありますのであらかじめご了承ください

詳細時間

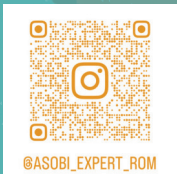
小学生の部 10:00~10:50 定員10名

幼児期の部 11:00~11:50 定員10名

※定員人数は月によって変更します

場所
観音山ファミリーパーク
スポレク広場B

料金 1回 500円



詳細はInstagramへ

講師紹介

山田 博武

【資格】 愛称“ロム”

柔道整復師
STAR認定インストラクター
Ballschule C級指導員

【自己紹介】

接骨院やスポーツ現場での経験
を生かし、子供一人一人と向き合
いながら子供達の可能性を広げら
れる運動教室を実施します！

