

### 3 親子でとりくむ楽しいリズム体操B

#### 講座の概要

小学校中・高学年の児童と保護者を対象に、総合的な体力づくりをめざします。  
日頃の運動不足の解消、親子の交流、心身のリフレッシュ、基礎的な運動能力の開発をめざし、リズム体操の実技講習と講義を行います。

#### 講座の内容

| 日 程                                | 講 義 題 目     | 講 義 内 容                                  | 講 師  |
|------------------------------------|-------------|--|--|
| 5月24日(日) 9時45分～10時まで開講式を行います。      |             |  |  |
| 5月24日(日)<br>10時～<br>11時25分         | 楽しいリズム体操(1) | ガイダンス<br>はじめての人でも楽しめるリズム体操に挑戦<br>(1)(実技) | 教育学部<br>教授 滝沢 かほる<br><br>新潟市立葛塚小学校<br>教諭 齋藤 薫<br><br>長岡市立福戸小学校<br>教諭 上村 薫子<br><br>五泉市立五泉東小学校<br>教諭 日野 憲一<br><br>補助員 4名 |
| 6月28日(日)<br>10時～<br>11時25分         | 楽しいリズム体操(2) | はじめての人でも楽しめるリズム体操に挑戦<br>(2)(実技)          |  |
| 7月26日(日)<br>10時～<br>11時25分         | 楽しいリズム体操(3) | ボールを使った楽しい親子体操(1)(実技)                    |  |
| 8月23日(日)<br>10時～<br>11時25分         | 楽しいリズム体操(4) | ボールを使った楽しい親子体操(2)(実技)                    |  |
| 9月27日(日)<br>10時～<br>11時25分         | 楽しいリズム体操(5) | なわでリズム体操(1)(実技)                          |  |
| 10月25日(日)<br>10時～<br>11時25分        | 楽しいリズム体操(6) | なわでリズム体操(2)(実技)                          |  |
| 11月22日(日)<br>10時～<br>11時25分        | 楽しいリズム体操(7) | まとめ(実技)                                  |  |
| 11月22日(日) 11時25分～11時40分まで閉講式を行います。 |             |  |  |

※ 受講料の他に、傷害保険料(1組300円程度)が必要です。(別途徴収します。)