

夏休み限定 みんなDEスポーツスクール!



～地域で子どもたちを育てる～



NPO法人幕別札幌スポーツクラブは、多世代多種目で、地域みんなが楽しめる総合型地域スポーツクラブ（文部科学省推進事業）を目指しています。そして「地域で子どもたちを育てる」を理念に各種事業にとりこんでいます。大きな輪が広がり、たくさんの笑顔がはじけ、地域の輪が広がることを期待しています。今回は、夏休み限定のプレミアムスクールを開催！人数も限定。より細かな指導で、子ども一人ひとりの力を最大限伸ばします！多くの皆様の参加をお待ちしております！

日にち・場所	時間	内容	対象	募集人数	参加費	持ち物	参加教室
① 8/2(水)～4(金) 幕別スマイルパーク西側	10:00～ 11:30	3日で速くなる!かけっこスクール (走り方、スタートの仕方、音に合わせた体の動かし方)	3～5年 男女	限定 10名	全3回 ¥5,400	タオル 飲み物	
② 8/3(木)～4(金) 幕別スマイルパーク東側	13:00～ 14:30	5人制サッカー 低学年 (初心者向けの基本プレー&ゲーム)	1～2年 男女	限定 10名	全2回 ¥3,600	タオル 飲み物	
③ 8/2(水) 札幌スポーツセンター	13:30～ 14:30	《ヨネックス社企画》テニススクール (初心者～経験者でも誰でも 専門家が指導)	3～6年 男女	30名 程度	¥500	タオル 飲み物 屋内シューズ	
④ 8/4(金) 忠類支所前広場	14:00～ 15:00	『忠類』DEスポーツスクール (コーディネーション、タグラグビー、スポーツ鬼ごっこ)	1～6年 男女	制限 無し	¥500	タオル 飲み物 シューズ	
⑤ 8/3(木)～4(金) 札幌北小体育館	19:30～ 20:30	大人のためのダイエットエクササイズ (痩せよう!という大人の皆さん、きっかけづくり)	高校生 以上	限定 10名	全2回 ¥3,600	タオル 飲み物 シューズ	

希望する教室に○をつけてください。

申し込み〆切は、7/28（金）まで。〆切後、人数が満たない場合は受付可能です！

氏名		性別	男・女
学校名・学年 (小学生のみ)	小学校	年	

住所	
連絡先 TEL	
FAX	



申込先 Mail : sfc21makubetsu@yahoo.co.jp
 問い合わせ 携帯 : 090-5078-9518 → 電話での申し込みも可
 (事務局 小田) FAX : 0155-66-9877

ヨネックス社テニススクールについて

このたび、ヨネックス社様との連携で、元ヨネックス実業団チームの選手（渡辺晶子氏）が講師として来てくれます！

用具関係も全てヨネックス様からの持ち出しですので、特別に用意する必要もありません。「テニスをやってみたかった」「やっているけど、もっとうまくなりたい」「今、困っているところを聞きたい」など、それぞれの目的に応じて対応いたします！

しかも、、、参加費が安い！ ぜひお試しください！

コーディネーショントレーニングとは？

一般に、スポーツ選手について「あの選手は身のこなしがよく、運動神経が優れている」とか、「状況判断がいい」「ボールさばきがうまい」といった表現をします。子どもたちの動きに目をやると、バランスをとるのがうまい子や、リズムに合わせてからだを動かすことが得意な子がいます。このような人たちの動きに隠されているのが「コーディネーション能力」であり、この能力を高めようとするのが、「コーディネーショントレーニング」です。

コーディネーション能力とは、状況を目や耳など五感で察知し、それを頭で判断し、具体的に筋肉を動かすといった一連の過程をスムーズに行う能力をいいます。専門的な技術を覚えるにあたっての、前提条件（レディネス）ともいべき動きづくりと深く関わりあっています。第一線で活躍する競技者には、もともとこのコーディネーション能力の高い人が多く、彼ら、彼女らの大半は、子どものころに人一倍さまざまな遊びを体験していることが指摘されています。

<http://www.jacot.jp/coordinationtraining.htm>

5人制サッカー(フットサル)とは？

最近、プロリーグが始まったことで話題にもなっていますが、5人で行うサッカーに似たスポーツです。ボールやルールが若干異なりますが、基本的に接触プレーやスライディングタックルなどが禁止されているので、誰でもやさしく楽しめるスポーツです。

<http://futsal.jfa.or.jp/futsal/index.html>