

2021 ワンコインスポーツアカデミー 講座内容のご案内

| 講座名  | 内容  | 対象                  | 持ち物   |
|--|---|---------------------|---|
| はじめてのバドミントン<br>4/11  | 初級者向けのバドミントン教室です。お子さんから高齢者の方まで、バドミントンをやってみたいという方のご参加をお待ちしております。     | 小学校1年生<br>} 特に制限なし  | ・バドミントンラケット<br>・体育館用上履き<br>・飲み物 ・タオル<br>※レンタルラケット有      |
| おとなのバドミントン<br>5/9・2/13   | 運動不足が気になっている方、解消のためにバドミントンはいかがですか。大人のための教室です。お友達や職場の仲間を誘ってご参加ください。  | 18歳以上の方             | ・バドミントンラケット<br>・体育館用上履き<br>・飲み物 ・タオル<br>※レンタルラケット有      |
| 親子バドミントン教室<br>2/27   | 親子一緒に楽しむバドミントン。親子のコミュニケーションを深めたり、共通の話題づくりはいかがでしょう。一緒にシャトルを追いかけましょう。 | 小学生～中学生の親子          | ・バドミントンラケット<br>・体育館用上履き<br>・飲み物 ・タオル<br>※レンタルラケット有      |
| お父さんの夢！<br>親子でキャッチボール<br>6/27・10/24                                | 最近ではあまり見ることが少なくなってしまった親子のキャッチボール。ボールの投げ方やキャッチのコツを教えます。              | 小学生の親子              | ・グローブ<br>・体育館用上履き<br>・飲み物 ・タオル<br>※レンタルグローブ有            |
| ピンポン！<br>卓球でーす<br>7/11   | まずはラリーが続けられるように卓球の基礎を学びましょう。あまり難しく考えず「ピンポン」感覚で始めていきます。              | 小学校1年生<br>} 特に制限なし  | ・卓球ラケット<br>・体育館用上履き<br>・飲み物 ・タオル<br>※レンタルラケット有          |
| トライ！タグラグビー<br>6/13・8/22  | 体と体の激しいぶつかり合いを想像してしまうラグビー。でもタグラグビーには接触がありません。誰でも安心してラグビーを楽しめます。     | 小学校1年生<br>} 特に制限なし  | ・体育館用上履き<br>・飲み物<br>・タオル                                |
| 親子かけっこ道場<br>4/25   | 運動会のかげっこ（徒競走）に向けて速く走るコツを教えます。親子一緒に学ぶからご家庭で復習しながら練習できます。             | 小学生の親子              | ・体育館用上履き<br>・飲み物<br>・タオル                                |
| パラスポーツ体験<br>11/14  | 皆さんはパラリンピックで採用されている正式種目をいくつかご存じですか、誰でも簡単に楽しめるパラスポーツを体験しましょう。        | 小学校1年生<br>} 特に制限なし  | ・体育館用上履き<br>・飲み物<br>・タオル                                |
| 大人の健康教室<br>8/8・9/12・12/12・1/9                                      | 健康増進や運動不足解消のため、体への負担が軽い運動をいくつかご紹介します。ご自身にあった運動を見つけて運動習慣を身につけましょう。   | 18歳以上の方<br>(中高年向け)  | ・体育館用上履き<br>・飲み物<br>・タオル                                |
| 幼児・低学年<br>ボールあそび教室<br>7/25・9/26・11/28・1/23                         | 神経系の発達が著しい幼児期にボールを使って様々な運動をすることで、お子さんの運動神経の発達や自由に体を動かす機能を高めます。      | 年中<br>} 小学校3年生まで    | ・体育館用上履き<br>・飲み物<br>・タオル                                |
| 親子サッカー体験<br>5/23   | 幼児から低学年の親子が対象です。サッカーに関心のあるお子さんもお父さんやお母さんと一緒に心強いと思います。               | 年中から<br>小学校3年生までの親子 | ・サッカーボール<br>・体育館用上履き<br>・飲み物 ・タオル<br>※レンタルボール有          |
| ウォーキング<br>サッカー教室<br>12/26  | 絶対に走ってはいけないサッカーです。体の接触も反則なので安心して子どもから高齢者、男女も一緒になって楽しむことができます。       | 小学校1年生<br>} 特に制限なし  | ・万歩計（お持ちの方）<br>・体育館用上履き<br>・飲み物 ・タオル<br>※レンタル万歩計有       |
| ジュニア サッカースクール<br>5/7・7/16・8/20・9/17・10/15<br>11/19・12/17・1/21・2/18 | 他のサッカークラブやスクールに所属していても参加はOK。経験豊富なコーチの指導の下でさらなるスキルアップを目指しましょう！       | 小学校3年生<br>} 6年生     | ・サッカーボール<br>・体育館用上履き<br>・レガース<br>・飲み物 ・タオル<br>※レンタルボール有 |
| レディース<br>フットボール<br>8/6・9/3・10/1・11/5                               | 女性対象のサッカー教室です。初めての方、経験者でもレベルに応じて教えます。楽しくゲームをすることが目的です。              | 小学校3年生以上の女性         | ・サッカーボール<br>・体育館用上履き<br>・レガース<br>・飲み物 ・タオル<br>※レンタルボール有 |
| リュシオの個サル<br>12/3・1/7・2/4   | 個人参加のフットサルです。当日集まった人達でチームを作って自由に楽しくプレーしましょう。一人でもお気軽に参加してください。       | 小学校1年生<br>} 特に制限なし  | ・体育館用上履き<br>・レガース<br>・飲み物<br>・タオル                       |

2021 ワンコインスポーツアカデミー 年間スケジュール

| 開催日    | 曜日 | 時間          | 講座名                | 場所         |
|--------|----|-------------|--------------------|------------|
| 4月11日  | 日  | 13:00～15:00 | はじめてのバドミントン        | 町民体育館(荒神山) |
| 4月25日  | 日  | 13:00～15:00 | 親子かけっこ道場           | ほたるドーム     |
| 5月7日   | 金  | 19:00～20:30 | ジュニアサッカースクール①      | ほたるドーム     |
| 5月9日   | 日  | 13:00～15:00 | おとなのバドミントン①        | 町民体育館(荒神山) |
| 5月23日  | 日  | 13:00～15:00 | 親子サッカー体験           | ほたるドーム     |
| 6月13日  | 日  | 13:00～15:00 | トライ！タグラグビー①        | 社会体育館(北大出) |
| 6月27日  | 日  | 13:00～15:00 | お父さんの夢！親子でキャッチボール① | ほたるドーム     |
| 7月11日  | 日  | 13:00～15:00 | ピンポン！卓球でーす         | 町民体育館(荒神山) |
| 7月16日  | 金  | 19:00～20:30 | ジュニアサッカースクール②      | ほたるドーム     |
| 7月25日  | 日  | 13:00～15:00 | 幼児・低学年ボールあそび教室①    | ほたるドーム     |
| 8月6日   | 金  | 19:00～20:30 | レディースフットボール①       | ほたるドーム     |
| 8月8日   | 日  | 13:00～15:00 | 大人の健康教室①           | 社会体育館(北大出) |
| 8月20日  | 金  | 19:00～20:30 | ジュニアサッカースクール③      | ほたるドーム     |
| 8月22日  | 日  | 13:00～15:00 | トライ！タグラグビー②        | ほたるドーム     |
| 9月3日   | 金  | 19:00～20:30 | レディースフットボール②       | ほたるドーム     |
| 9月12日  | 日  | 13:00～15:00 | 大人の健康教室②           | 社会体育館(北大出) |
| 9月17日  | 金  | 19:00～20:30 | ジュニアサッカースクール④      | ほたるドーム     |
| 9月26日  | 日  | 13:00～15:00 | 幼児・低学年ボールあそび教室②    | ほたるドーム     |
| 10月1日  | 金  | 19:00～20:30 | レディースフットボール③       | ほたるドーム     |
| 10月15日 | 金  | 19:00～20:30 | ジュニアサッカースクール⑤      | ほたるドーム     |
| 10月24日 | 日  | 13:00～15:00 | お父さんの夢！親子でキャッチボール② | ほたるドーム     |
| 11月5日  | 金  | 19:00～20:30 | レディースフットボール④       | ほたるドーム     |
| 11月14日 | 日  | 13:00～15:00 | パラスポーツ体験           | 町民体育館(荒神山) |
| 11月19日 | 金  | 19:00～20:30 | ジュニアサッカースクール⑥      | ほたるドーム     |
| 11月28日 | 日  | 13:00～15:00 | 幼児・低学年ボールあそび教室③    | ほたるドーム     |
| 12月3日  | 金  | 19:00～20:30 | リュシオの個サル①          | ほたるドーム     |
| 12月12日 | 日  | 13:00～15:00 | 大人の健康教室③           | 社会体育館(北大出) |
| 12月17日 | 金  | 19:00～20:30 | ジュニアサッカースクール⑦      | ほたるドーム     |
| 12月26日 | 日  | 13:00～15:00 | ウォーキングサッカー教室       | ほたるドーム     |
| 1月7日   | 金  | 19:00～20:30 | リュシオの個サル②          | ほたるドーム     |
| 1月9日   | 日  | 13:00～15:00 | 大人の健康教室④           | 社会体育館(北大出) |
| 1月21日  | 金  | 19:00～20:30 | ジュニアサッカースクール⑧      | ほたるドーム     |
| 1月23日  | 日  | 13:00～15:00 | 幼児・低学年ボールあそび教室④    | ほたるドーム     |
| 2月4日   | 金  | 19:00～20:30 | リュシオの個サル③          | ほたるドーム     |
| 2月13日  | 日  | 13:00～15:00 | おとなのバドミントン②        | 町民体育館(荒神山) |
| 2月18日  | 金  | 19:00～20:30 | ジュニアサッカースクール⑨      | ほたるドーム     |
| 2月27日  | 日  | 13:00～15:00 | 親子バドミントン教室         | 町民体育館(荒神山) |