

# ★U-10ジュニア選手育成プログラム(全5回)★

## 1. 2年生対象コース

平成30年6月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)、7月5日(木) 全5回の教室風景

まずは準備運動から！



お腹から大きな声を出しましょう！

ペンギン体操！！



えんぴつ体操



身体の軸を鍛え姿勢をよくします！

リズムよく両足ジャンプ！！



7ニ体操！！



素早く輪っかを通り抜けよう！！



全身を使ってジャ〜ンプ！！



いろいろな動きにチャレンジしました！



「体の土台づくり」をテーマに姿勢をよくし、体幹を高め体を巧みに動かしたり、ゲーム形式で素早く体を動かすなど、参加された子ども達は、楽しく思い切り走り回っていました！  
これからも目標を持って、運動を続けてくださいな。