



体操

ジュニアクラス (年長～小学生対象)
幼少期に経験しておきたい運動をたくさん取り入れ
基礎体力アップ、運動神経の向上を目指す!

体操 (ジュニア) ってどんなクラス?

CUPSのジュニアクラス (年長～小学生) の体操では主に幼稚園 (保育園) や小学校の授業で取り組む鉄棒、跳び箱、マット運動、なわとび、ボール運動を中心にを行います。楽しみながら練習に取り組み、健やかで丈夫なココロとカラダづくりを目指して日々取り組んでいます。

基礎体力作りや学校体育での苦手種目克服のために通う子どもたちも多いクラスです。



スクール内容



鉄棒

前回り、逆上がりでの達成を目標に鉄棒を使ったゲームなど楽しみながら段階的に練習し力をつけてもらえるメニューを用意。鉄棒が大好きになってもらえるように心がけています。



跳び箱

段階的練習方法を導入。開脚跳びや台上前転に挑戦!ぶつかっても痛くない素材や、1段目の角を丸くして跳びやすくしたオリジナル跳び箱で思いっきり練習していただけます。



マット運動

体幹の力をつけることを中心に、動物ものまね運動など遊びの要素を取り入れて、楽しく取り組めるプログラムを用意。逆立ちや側転などの達成に繋がっていきます。



ボール運動

ボールコーディネーショントレーニング (調整力) を取り入れ、投げる、捕る以外の多様な動きを経験し、球技に必要な能力を身に付けてもらいます。



縄跳び

リズム感を養う基礎練習を大切に、ながなわ跳びでは協調性を養えるような練習を。短なわとびでは前とび、早とび、2重とびなどにも挑戦します。



その他

ゲームタイムを設けて体力・技術練習だけではなく、チームプレーなど他者との関わりから学ぶ事ができる場面も作るように心がけています。

※インストラクターは、幼児体育指導者、幼稚園教諭一種免許、中学校・高等学校一種免許 (保健体育) など有資格者が担当します。

対象

月4回 (3回の月もあり) ・ジュニア9 (年長～小学生低学年) ・ジュニア12 (小学生)

※3～6歳の体操クラス「げんきっす」もあります。

※年中～小学生の「体操&トランポリン (隔週日曜日)」もあります。

※動きやすい服装・飲み物をお持参してください。指定のユニフォームはありません。

※裸足にて取り組んでいただきます。上履きは必要ありません。



CUPSマスコットキャラ
バディくん

 ^{カップス} こどもスポーツクラブ CUPS 西宮北口

〒663-8035 兵庫県西宮市北口町9-3

阪急電鉄神戸線「西宮北口」駅下車
北改札口を出てアクタ西宮方面へ徒歩5分。

※お車でお越しの場合、専用駐車場がございますので近隣のコインパーキングをご利用下さい。



お問い合わせ・お申込み

TEL **0798-63-6100**

月～金/10:30～19:00 土/9:00～17:30 日/9:00～16:00

詳しくは **カップス西宮北口** 

または、公式facebookページ「スポーツクラブ CUPS」もご覧ください。

カップス西宮北口HP

