

7月 活動報告

サッカー教室

7月9日(土)

天気：小雨

場所：梁川体育館



サッカー教室は、サッカーの基礎・基本を楽しく身につける教室です。

ラダー・ハードル・コーンを使ったアジリティトレーニング・ボールリフティングのトレーニング・体を捻りながらのボール受け渡し・ボールを受ける、止める基本・レベルを分けたミニゲームを実施。あいにくの天気で室内での活動となりましたが、元気いっぱいボールを追いかけてました。

7月23日(土)

天気：晴れ

場所：大泉
グラウンド



夏本番！たくさん汗を流しががんばりました

ボールリフティング（足の甲にしっかり当てる）・用具を使って縦と横の動きを学ぶ・ボール以外の周りをよく見えるような意識を学ぶ・ミニゲームを実施。リフティングでは、なかなか上に蹴り上げることができませんでしたが、まだまだこれから！少しづつボールにも慣れてきました。

チャレンジスポーツ教室



7月9日(土)

天気：小雨

場所：伊達体育館

今月からテニス教室🎾

チャレンジスポーツは、4回ごと種目が変わるため今回からテニス教室になります。ラケットの握り方、ワンバウンドやノーバウンドで打つ練習をしました。不慣れながらもボールを打つ感覚を楽しみました。



7月23日(土)

天気：晴れ

場所：大泉

テニスコート

晴天の中テニスコートで実施

前回は室内でしたが、今回は念願のテニスコート！サービス・フォアバックのラリーなど思いっきり打ち込みました。コツを教えてもらい、上手に打てるようになってきたー！当たったー！とめきめき上達！暑い中頑張りました。

キッズスポーツ教室

7月2日(土)

場所：市民センター



タオルエクササイズ！

キッズスポーツは、親子でスキンシップをとりながら子供の運動能力の基礎を育てる教室です。今回はタオルを使ってひっぱりあったり・ジャンプしたり遊びながら楽しみました。

7月16日(土)

場所：市民センター



リズムトレーニング

プロのスポーツ選手も実践しているリズムトレーニングを行いました。音楽に合わせて色々な動きをすることで運動神経をUPさせます

ダンス教室



7月2日(土)

場所：市民センター

リズムトレーニング・振り付け

基本的なダンスステップを音楽に合わせてダンスの練習をします
先生の丁寧な指導でみんな上手になってます🌟



7月16日(土)

場所：中央交流館

リズムトレーニング・ステップ練習

この日は、1人での参加でしたがいつもと違ったジャンルのダンスにチャレンジ！
個別指導の成果で難しい振り付けも繰り返し踊っているうちにかっこよくなってきました！