

伊達市総合型地域スポーツクラブ 10月活動のようす

サッカー教室

10月8日(土) 梁川体育館

【仲間と声かけあって協力しよう!】

前日降った雨の影響で、体育館での実施となりました。

ポール・ハードル・ラダーを使ったアジリティトレーニングやボールを蹴る、止める、足の甲や裏を使った練習をしました。



チャレンジスポーツ教室(卓球)

10月8日(土) 霊山体育館

【卓球の基本的な動きを身につけよう!】

基本練習に加えサーブ・ラリーの練習をしました。

ポルトスして自分のコートや相手のコートにバウンドさせるのに苦戦していましたが頑張って取り組んでました!



ダンス教室

10月1(土) 保原小学校小アリーナ

【SUPER★DRAGONのBrand New Music】

自己紹介・名前あてゲーム・鬼ごっこをし
和気あいあい楽しそうな雰囲気♡
後半は、振付を通して基本的なステップを習得
グループ分けをしながら頑張っていました!



キッズスポーツ教室

10月1日(土) 柱沢小学校

【マット・跳び箱運動】

手押し車・雑巾がけリレー・跳び箱で開脚
跳び・マットで前転・後転を練習!
大人も子供も体いっぱい使って教室を楽しんでいました。

