

平成28年度『アップキッズ☆』がスタートしました！

平成28年度『アップキッズ☆』が4月5日からスタートしました！

今年度も申し込みがたくさんあり抽選により参加者が決定いたしました！

4月のアップキッズ☆の内容は・・・

体力測定

です！

みんなの現在の体力を測定しました！

また、体力測定に加えコーチやお友達の名前を覚える運動遊びも行いました！



## アップキッズ☆活動の様子(1月～3月)

☆1月～3月のアップキッズの様子☆

1月のアップキッズ☆は「身体を大きく・思い通りに動かす」をテーマに運動しました！



2月のアップキッズ☆は「体カテスト」を行いました！めざせ自己ベスト！



3月のアップキッズ☆は「ボールを使って楽しく運動」をテーマに行いました！



12月のアップキッズ☆は

「ボールを使い、全身の筋肉の向上」をテーマに行いました！

ボールコーディネーション運動、ヘアになりボールを狙ったところへ投げる・捕る練習をしました！

初めは上手に投げられなかった子供達も、練習を重ねていくにつれてどんどん上達していきました！

12月最後のアップキッズでは、今月の練習の成果を発揮する場としてみんなが大好き！「王様ドッジボール」を行いました！

また、クリスマスイベントも行いサンタとトナカイから素敵なプレゼントもありました！

【教室の様子】

W-U Pはダイナミックストレッチ！楽しみながら様々な動きを行い身体を温めます！



お手本をしっかり見てからボールをうまく扱う練習！積極的に取り組んでいます！



遠投練習の様子！ 遠くまでボールを投げられるかな？



最後はドッジボールで練習の成果を発揮！



サンタとトナカイからクリスマスプレゼント！



IMG\_4300



冬がやってきました！

たくさん動いて！たくさん食べて！たくさん寝て！  
寒さに負けない身体を作ろう！

アップキッズ☆活動の様子（10月）

11月のアップキッズ☆は

「**身体を大きく使った運動**」をテーマに行いました！

ダイナミックストレッチ！

「全身を大きく使う事」と「リズム感」を意識した運動をしました！

初めての動きでぎこちなかったものの、回数を重ねていく毎にどんどん上達していきました！



「手つなぎ鬼」や「宅配便リレー」というものも行いました！



他にも、「キンボール」と呼ばれるニュースポーツも行い、真剣に楽しく体を動かしました！



寒い季節がやってきました！  
寒さに負けずたくさん体を動かそう！  
手洗い・うがいをしっかりして  
風邪に負けないようにしましょう！

## アップキッズ☆活動の様子（9月）

10月のアップキッズ☆は  
「マット運動」に挑戦しました！！

いろんな歩き方をしたり、前回りの練習！！  
小さなからだを大きく動かして運動をしています。



最後はお友達と協力をしてをお片付け！！



マット運動以外にもドッチビーで鬼ごっこなど  
たくさんの運動をおこないました。



10月の最終日はハロウィンパーティー！！  
みんなでトリック・オア・トリート！！



少しずつ冬が近づいてきて、カゼが流行ってきています。  
動いた後は汗を拭く  
外から帰ったら手洗い・うがい  
体調を崩さないように気を付けましょう！！

## アップキッズ☆活動の様子（4月～7月）

こんにちは！

9月のアップキッズ担当のディエゴです！！

今月は「体をうまく使えるようになろう！」というテーマをもって様々なことをやりました！  
内容としては、手押し・手つなぎ鬼・変形ダッシュ・障地取り・ドッジボール・新聞紙ダッシュ・  
宅急便ゲーム・ラダートレーニング・ドッジビーなど楽しみながらも、  
頭や身体を使って色んな動きづくりを行いました！



10月は畑中コーチが担当です！

内容については……お楽しみに！！



## 【H26年度事業の教室の様子】

4月からおこなわれている「アップキッズ☆」の活動内容です。

【4月・5月】

初めましてのお友達と一緒にしっかりと準備体操。



4～5月は体カテストを頑張りました！！

チャレンジした種目は

握力・立ち幅跳び・反復横跳び・上体起こし・長座体前屈

ソフトボール投げ・50m走・シャトルラン

みんなの結果はどうだったかな？

【6月】

ボールを使うことをテーマに運動しました。  
投げて、キャッチして、ドリブルも！！  
上手にボールを投げられるようになりました。



【7月】

7月は頭を使ったちょっと難しい運動。  
お友達をジャンプで飛び越えたり、くぐったり。  
ドッジボールや障害物リレーにもチャレンジしました。



【8月】

8月は夏休みで「アップキッズ☆」はお休み。  
9月1日からまた始まります！  
元気なみんなと会えるのを楽しみにしています！

コーディネーショントレーニングで目指せ！スポーツ万能！

平成27年3月1日より往復はがき・メールにて募集を開始いたします！

ボール遊び・かけっこ・体操などなど、様々な運動を通して、運動能力向上を目指すスクールです！

運動が好きな子も苦手な子も、一緒に遊びながら楽しもう！！

平成27年度

# アップキッズ☆

～体力・運動能力向上スクール～

開催日：平成27年4月～平成28年3月  
毎週火曜日（祝日・8月はお休み）  
4月7日（火）よりスタート！

時 間：15:30～16:30

場 所：袖ヶ浦体育館 定 員：30名

対 象：市内在住・在学の小学生（新1～3年生）

月 謝：月2,000円（保険料含）

持ち物：体育館シューズ、タオル、飲み物、  
運動のできる服装

申込み：往復ハガキまたはメールにて。

①教団名（アップキッズ☆）②氏名③住所④電話番号

⑤学年（年齢）⑥性別

を明記し、スポーツ振興協会に郵送かメール、

⇒upkids2015@yahoo.co.jp

受付期間 3/1（日）～3/15（日）必着

応募者多数の場合は抽選となります。

※3/17（火）からでも受付いたします。

思った通りに体を動かす能力  
（コーディネーション能力）を  
遊びの中に取り入れ、  
楽しみながら伸ばします！！

めざせ！  
スポーツばんのう！

ともだちを  
たくさんつくろう！

申し込み・お問い合わせ

（公財）香川県市スポーツ振興協会 ☎047-452-4380

〒275-0021 香川県市袖ヶ浦5-1-1 HP <http://spozhin.org/>