

ヨーケンスポーツクラブの オンラインレッスン 体操クラブは何するの??



毎日こつこつ!!

① 柔軟・基礎運動

自粛生活で、体が硬くなったり、筋力が落ちている
お子様もいるのではないのでしょうか。

本格的に学校生活や体操クラブが再開する前に、
身体を動かして慣らしていこう!!

身体をうまく使うための力をつけることで、体
操だけでなく、様々なスポーツの上達にもつなが
っていきます。

ゲーム感覚で行うので、知らないうちに力がつ
いていくよ!!

ゴールデンエイジにやっておきたい!

② コーディネーション トレーニング

限られたスペースではありますが、座布団やク
ッションの上で前転や後転、ブリッチや倒立の練習
もしていきます。

もちろん、それぞれのお子様に合わせて、危険の無
いようにやり方を変えて行います。

体操クラブと言えば!!

③ 器械体操的な運動

画面に映る先生たちは新鮮で、いつもよりも集中して体操ができるかも?
子ども達とは離れていますが、オンラインでしかできないコミュニケーション
も取りつつ指導をしていきます。
通常のクラブが再開する前にオンラインレッスンでいっしょに身体を動か
しましょう!!

