

リズムダンス教室

12:00~12:45
「ダンスダンス体操」をみんなで踊ろう！

みんなで曲に合わせて
楽しく踊れる体操です。
俊敏性を高める運動神経
強化プログラムです。



担当：小林春野

12:50~13:10
「リズムダンス体操を
自由に創作して発表しよう！」

リズムダンス体操を自由に創作して発表します。
リズムダンス体操のダンスダンス体操の曲を変えずに、
自分たちの自由な振付けで楽しく踊って発表しましょう。

ダンス発表ステージ /

13:15~14:00
「夏だ！ダンスもフェスティバル！」

自分たちのチームのダンスを発表したい人集まれ！！

14:00~14:45
みんなでオリンピック種目
「スポーツブレیکن」を学ぼう

日本人として初めて世界大会で優勝を果たした
ブレイクチーム「The Spartan Rockers」の
リーダーであり、ダンススタジオ、スタジオ・
フェイス代表の宮田健男氏から今話題のダンス
「スポーツブレیکن」を学べます！



担当：宮田健男

ラグビー教室

ラグビーワールドカップ直前！ /

13:00~13:45
ラグビーボールに触れてみよう

ラグビーボールに触れてみよう！
走って、当たって、楽しいよ！



野球教室

12:00~12:45 **【初心者向け】**
元プロ野球選手が教える 投げ方教室

君ならできる！
◇姿勢を覚えよう。
◇ボール遊びで Shohei Show Time！
◇めざせ160km



元ヤクルトスワローズ
矢野和哉

野球教室に参加の方は
グローブをご持参ください



高性能機器で行うかけっこ測定

12:00~13:30
かけっこUP測定

◇走ることが得意！好き！な子ども、
走るのは苦手…あまり好きじゃない…子ども
コツさえつかめば、グングン伸びる！！
◇スポーツ科学で走る能力を「見える化」



12:00~13:30
足を速くするトレーニング

◇プロトレーナーが、「誰でもできる」
「足を速くするトレーニング」をレクチャーします！
◇足を速くするポイントは
『おしり』と『ふともも』にある！

Time Schedule

どのプログラムも
自由にご参加いただけます

	リズムダンス 教室	野球教室	ラグビー教室	高性能機器で行う かけっこ測定
10:30 開場				
11:00				
11:00~11:30 開会式				
11:30				
11:30~12:00 ウォーミング アップ				
12:00				
12:00~12:45 ダンスダンス 体操を みんなで踊ろう		12:00~12:45 【初心者向け】 元プロ野球選手 が教える 投げ方教室		かけっこ力 UP測定
12:30				かけっこ力 UP測定
12:50~13:10 リズムダンス体操を 自由に創作して 発表しよう！				かけっこ力 UP測定
13:00			13:00~13:45 ラグビーボールに 触れてみよう	足を速くする トレーニング
13:15~14:00 夏だ！ ダンスも フェスティバル				
14:00				
14:00~14:45 スポーツ ブレیکن を学ぼう				
14:30				
15:00				
15:30				
15:30~16:00 閉会式				

参加資格

小学生以上～
シニアまで

当日の服装・持ち物

動きやすい服装でお越しください。
また、室内履きをご用意ください。
野球教室にご参加の方は、グローブもご持参ください。



当日の進行により、変更がある場合がございます