

# 障がい者スポーツ教室

## ～ 開催要項 ～

1. 主 旨
- 様々な運動を通し、からだを動かす楽しさを体感していただくことを目的とします
- 個人に合わせた小さな目標を設定し、同じ動作を繰り返し行っていきます。「できた！」の気持ちや成功体験を積み重ね、達成感や満足感、自己肯定感を養います。
- 体操・水泳のような動作感覚の違う運動を1日の中で行うことで全身をバランスよく成長させることができます。
- お子様お一人での参加が不安な場合は、保護者の方が付き添っていただいてもOKです。
- お気軽にご参加ください☆



2. 内 容
- ☆体操☆ ※ 室内運動です
- マット運動…色々な方向への転がりを体感します
- 鉄棒…体を支持しての上がり下がり、簡単な回転をします
- 跳び箱…跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りをします
- その他、平均台やボールなど様々な用具を使用することがあります
- 少しずつ時間を区切りながら飽きずに取り組める内容を行います

### ◇水泳◇

水慣れからクロールまで、個人に合ったレベルの内容を行います

水に顔を付ける、水中で息を吐く、潜る、浮くなど順を追って少しずつレベルアップを目指します

水に顔が付けられなくても大丈夫です



3. 主 催 (公財) 盛岡市体育協会
4. 共 催 盛岡市、一般社団法人岩手県障がい者スポーツ協会
5. 開催日 平成29年12月9日(土)

