

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、平均台や柔らかい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◇ ※ 水深 110 cmで行います

水慣れ、顔つけ、浮く、クロールなど、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
陸上とは違った感覚で運動をする楽しさを一緒に感じましょう☆



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30年2月17日(土)、3月10日(土)

6. 時間 ☆体操☆ ◇水泳◇
9:30~10:20 10:50~11:40

7. 場所 盛岡市立総合プール
〒020-0866 盛岡市本宮5丁目3-1

8. 参加費 ☆体操☆ 540円(保険料込)
◇水泳◇ 540円(保険料込)
☆両方◇ 972円(保険料込)
※当日お支払ください



9. 対象者 知的、発達障がいのある小学生

10. 定員 各コース 先着10名

11. 持ち物 ☆体操☆ 内履き、水分補給の飲み物、汗拭きタオル
◇水泳◇ 水着、水泳帽子、ゴーグル等

12. 申込方法 2月17日(土)開催分は受付中!
3月10日(土)開催分は2月19日(月)13:00~
お電話にてお申込後、所定の申込用紙に必要事項をご記入の上、総合
プール窓口にご提出ください。提出締切は参加日のそれぞれ1週間前ま
でとします。



※平成29年度、本スポーツ教室にご参加の方で、申告内容に変更の
ない場合は、「申込用紙」の提出は必要ありません

13. 傷害保険 あいおい損害保険株式会社、レクリエーション障害保険に加入

14. 指導者 盛岡市立総合プール職員
(初級障がい者スポーツ指導員、ジュニアスポーツ指導員、
日体協公認水泳指導員)

15. その他 介助、介護者が必要な方は一緒に参加をお願い致します

16. 問い合わせ 教室の詳しい内容についてはお電話にてお問合せ下さい
盛岡市立総合プール 電話 019-634-0450
HP: <http://www.morioka-taikyo.or.jp>