

トランポリンを跳んでみたい！

運動能力をよくしたい！

4才(年中)～

長岡京市トランポリンクラブ

まっずコース

6月～7月ご案内

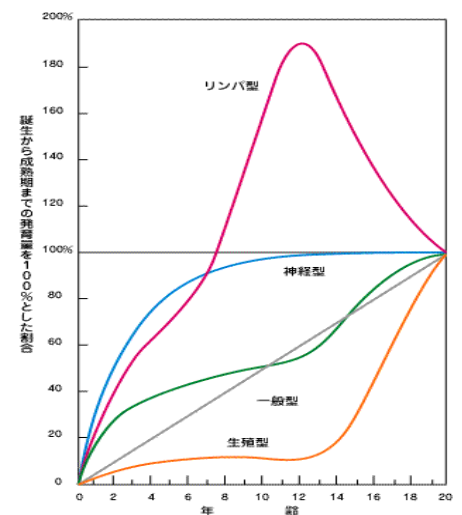
運動神経、空中感覚を高めるトランポリン運動

運動神経は4歳から10歳くらいの期間でほとんど完成します。この時期に様々な運動を経験することが、神経系の発達に大きく影響します。しかし、この時期は筋肉などの全身系はあまり発達しません。つまり様々な運動を経験させたい時期に十分な筋力がないのです。

そこで役に立つのがトランポリン運動です。トランポリンは筋力の代わりにバネの弾性を使うことにより高い跳躍を生み出します。空中で様々な動作を行うことは、地上での運動による効果に加えて空中での運動効果も期待できます。空中バランス能力が求められる多くのスポーツ(陸上、バドミントンなど)に有効です。

子どもを運動好きにしたい方、運動基礎能力を高めたい方、トランポリンを楽しみたい方、ぜひトランポリン運動を体感してください。

スキヤモンの发育曲线



◇体験日◇ 平成25年6月7日(金)、28日(金)
7月5日(金)、12日(金)

◇時間◇ 15:30～16:45

◇対象◇ 4歳(年中)から

◇場所◇ 西山公園体育館小体育館

◇持物◇ 運動できる服装、くつ下

◇体験費◇ 1回 1,000円(当日)

◇申込◇ ①下記のホームページにアクセスして【メニュー】⇒【メール】からお願いします。

<http://nagaokakyotc.konjiki.jp/>

②下記のメールアドレスからお願いします。

nagaokakyo_tc@yahoo.co.jp

※①、②どちらからでもお申込みできます。必ず名前(お子さま)、年齢、電話番号、参加日の入力をお願いします。定員(15名)になり次第申込受付終了となります。

～ご質問などございましたらお気軽にお問い合わせください～

