

(上山市部活地域移行)モデル事業

## ニュースポーツ&トレーニング教室 参加者募集!!

- ★学校・部活では経験出来ない種目を体験
- ★普段やっている活動に関係無く参加できるので、文化部・未加入の生徒も参加OK
- ★自然に体を動かして、ストレスも発散!

### 【実施種目内容】

カリキュラム	詳細種目	内容
ニュースポーツ	●シャフルボード ●ミニフットゴルフ	ゲームを楽しみながら、自然に体を動かし、技の向上・戦略・チーム連携など、様々な経験ができます。
トレーニング	●ランポピクス ●ボクシングエクササイズ	中学生に必要な筋肉・体幹などを使い、ストレス発散も期待できます。
栄養指導	全般	栄養士による正しい栄養知識を指導で、健全な身体づくりにつながります。 保護者も参加できます。



★各教室の動画を下記のQRコードよりご覧いただきご参照ください。



詳しい要項(実施日程や申込方法など)・申込書は裏面をご覧ください。

# ◆◇◇ 開催要項 ◇◇◆

## ●実施日程・内容

日 程	種 目	講 師	会 場
R6年12月14日(土) 9:30～11:30	ボクシングエクササイズ	認定指導員 石川裕治	上山市立南小学校 小体育館
	ミニフットゴルフ	かみのやまSC指導員	
R7年1月25日(土) 16:00～18:00	体幹アップ!トランポピクス	市エアロビック協会 理事長 東海林美佐江	市体育文化センター 軽スポ
	シャフルボード	かみのやまSC指導員	
R7年2月15日(土) 18:00～20:00	体作りフィジカルトレーニング	日本スポ協公認アスレティック トレーナー 穂積隆史	市体育文化センター 軽スポ/研修室
	栄養指導	大塚製薬(株)	

- 参加対象者 上山市内中学生(栄養指導プログラムは、保護者参加可能)
- 定 員 各日程 30名(先着順)
- 参 加 料 無料(市にて保険加入済み)
- 持 ち 物 全種目共通…屋内用運動靴、タオル、飲み物、  
ボクシングエクササイズ…軍手など(グローブアンダー用)
- 申込み方法 申込書をかみのやまスポーツクラブへ提出してください。  
  - ・メール [info@kaminoyama-club.jp](mailto:info@kaminoyama-club.jp)
  - ・FAX 023-673-2045
  - ・事務局へ持参(事務局の机上に投入箱を準備します。)

----- キリトリセン -----

申 込 書		申込日/令和 年 月 日
(ふりがな) 生徒氏名	( )	所属学校/学年 ( )中学校 ( )学年
保護者氏名		
普段の活動 (部活名/外部活動種目等)		
参加当日の緊急連絡先 (保護者携帯電話等)	続柄( )	
参加希望日(日付に○印)	12/14	1/25
	2/15	
栄養指導)保護者参加希望	希望する( ) 希望しない( )	