

Eince 子供応援隊

異年齢コミュニティ

「Dance & スポーツ基礎キッズ」



ダンスやスポーツの基礎を通して

仲間意識が芽生え、自分自身を

「表現する力」を育みます。

★小学生～中高生(学生のみ)

1000円(週1回)

毎週水曜日 19:15～20:15

お問い合わせ・お申込み

松山市NPO登録団体

Eince子供応援隊

事前予約要

右記のQRコードから
お気軽にどうぞ☆



後援: 松山市教育委員会

前半30分: ダンス

(ヒップホップ・ジャズ・ストリート・ZUMBAなど)

『体幹・バランス・リズム感』育成で
すべてのスポーツに繋がってくる自分の
身体の使い方がわかってきます。

後半30分: スポーツ基礎

(球技・体操・格闘技などの基礎のコツ)

『筋肉・筋膜・重心・視点』のコツ育成で
さまざまなスポーツのコツが身につく、
基礎能力のアップと痛めない身体の使い方が
わかってきます。



場所: 余土公民館 (公民館の方には
直接電話しないようにして下さい)



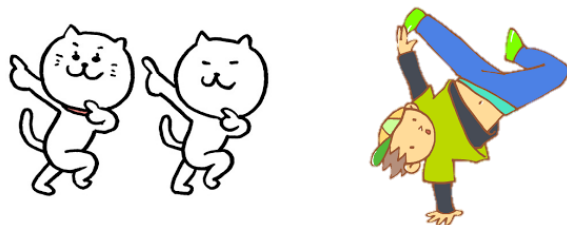
スポーツ全体の観点から
身体への負担軽減を考慮し
プログラムしてあります。



この事業は皆様からお寄せ頂いた赤い羽根共同募金の配分金を受け、開催するものです。

ダンス

ヒップホップ・・・いろいろなステップ技で楽しく
ジャズダンス・・・身体をしなやかにバランスよく
ストリートダンス・・・身体を中心を下にとり、かっこよく
ZUMBA・・・リズムに合わせて身体を動かそう♪
その他いろいろ



わくわくプログラム

フリスビー輪投げ

スポーツスタッキング



リボン体操



ダブルダッチ

スポーツのコツ

遠投・・・ストラックアウト

ボールさばき・・・強力ゴム風船

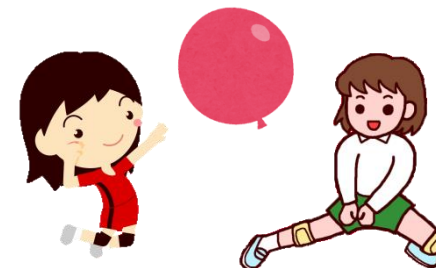
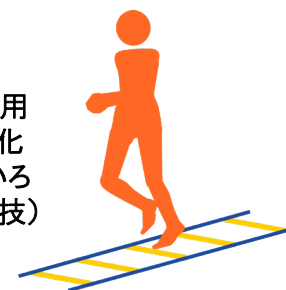
足さばき・・・ラダー

腕さばき・・・フリスビー

その他いろいろ



ラダー
(国語の五段活用
英語の人称変化
歌って学んでいる
いろいろなステップ技)



チャレンジプログラム



倒立



側転

バク転よりも
マカコ！（安全）
意外にすぐに
できるよう
になります。



※ 室内プログラムですので、床や壁などを傷めないよういろいろ工夫をしています。きちんとルールを守ってみんなで仲良く楽しみながら身につけていきましょう！

☆ ボランティア活動希望の学生さん(中学生以上)もご連絡ください。