

# 世田谷区立北烏山地区体育室スポーツ教室<第23期>

## 毎週火曜日全5回

①5/10 ②5/17 ③5/24 ④5/31 ⑤6/7  
雨天予備日 6/14

一定の区域で逃げたり、  
追いかけたり、攻守の交代や  
勝敗を競い合うゲームを行います。  
ルールを理解して最後まで守る  
ことなども学びましょう!



## 鬼遊び教室

小学生：16:00～16:50

ボールの正しい投げ方を  
学んでいきます。まっすぐ  
遠くに投げることができる  
ように、身体の使い方も  
一緒に身につけましょう!



## ボールチャレンジ教室

小学生：17:00～17:50

## 毎週土曜日全5回

①5/14 ②5/21 ③5/28 ④6/4 ⑤6/11  
雨天予備日 6/18

直線や曲線で走るなど、  
距離や方向を決めて走ったり、  
手のタッチやパトンなど  
パスする折り返しリレーなど  
の練習を行います。



## 走り方教室 (リレー編)

小学生：14:00～14:50

様々な動きを体験することで、  
判断力・反応スピード・  
持久力・バランス感覚など  
思った通りに身体を動かす力を  
身につけましょう!



## サーキットトレーニング教室

小学生：15:00～15:50

定員各コース  
12名  
(抽選)

楽しく身体を動かしながら、体幹強化や基礎体力の  
向上、身体の上手な動かし方を学びましょう!!

ホームページ  
開設しました!

会場	世田谷区立北烏山地区体育室運動広場(屋外)
参加費	全5回 3,500円(税込み) オンラインによるクレジットカードまたは銀行振込になります。 ※当選者通知メールにてお支払のご案内をいたします。お支払いの際にシステムへの登録が必要となります。 ※コロナウイルス感染対策により、オンライン決済(非接触)とさせていただきます。
参加方法	世田谷区北烏山地区体育室ホームページよりお申込みください。 ※右のQRコードから読み込めます。 <a href="https://www.kitakarasyama-sp.jp/lesson-season23/">https://www.kitakarasyama-sp.jp/lesson-season23/</a> (申込期間:4月11日(月曜日)～4月23日(土曜日)必着) ※申込期間を過ぎても、定員に達していない場合は、先着順にて追加受付いたします
持ち物	運動しやすい服装、屋外シューズ、飲み物、タオルなど
問い合わせ先	世田谷区立北烏山地区体育室 TEL:03-5384-6664 住所:世田谷区北烏山8-1-6先(中央自動車道高架下)
ホームページ	<a href="https://www.kitakarasyama-sp.jp/">https://www.kitakarasyama-sp.jp/</a>



主催:株式会社リパティヒル(指定管理者) 共催:世田谷区