



kodomoFit

ジュニアクラス (小学生対象)
児童期に経験しておきたい運動をたくさん取り入れ、
基礎体力アップ、運動能力の向上を目指す!



kodomoFit (ジュニア)ってどんなクラス?

CUPSのジュニアクラス(小学生)の
kodomoFit では主に小学校の授業で
取り組む鉄棒、跳び箱、マット運動、
なわとび、ボール運動を中心に行います。
楽しみながら練習に取り組み、健やかで
丈夫なココロとカラダづくりを目指して
日々取り組んでいます。
基礎体力作りや学校体育での
苦手種目克服のために通うこどもたちも
多いクラスです。



スクール内容



鉄棒

主に前回り、逆上りの達成を目標に練習します。楽しみながら力をつけてもらえる鉄棒を使ったゲームなどを用意しています。



跳び箱

段階的練習方法を導入。開脚跳びや閉脚跳び、台上前転に挑戦します!ぶつかっても痛くない素材や、1段目の角を丸くして跳びやすくしたオリジナル跳び箱で思いっきり練習していただけます。



マット運動

体幹の力をつけることを中心に、動物ものまね運動など遊びの要素も取り入れて、楽しく取り組めるプログラムを用意。逆立ちや側転などの達成に繋がっていきます。



縄跳び

リズム感を養う基礎練習を大切に、長なわ跳びでは協調性を養えるような練習を行います。短なわとびでは前とび、はやとび、2重とびなどにも挑戦します。



ボール運動

ボールコーディネーショントレーニング(調整力)を取り入れ、投げる、捕る以外の多様な動きも経験し、球技に必要な能力を身に付けてもらいます。



その他

ゲームタイムを設けて体力・技術練習だけではなく、チームプレーなど他者との関わりから学ぶ事ができる場面も作るように心がけています。



対象

- 月4回(3回の月もあり)
- 月2回(隔週日曜日)
- 月1回
- ジュニア 9(小学生低学年)
- ジュニア 9(小学生低学年)
- ジュニア 9(小学生低学年)
- ジュニア 12(小学生高学年)
- ジュニア 12(小学生高学年)
- ジュニア 12(小学生高学年)

※3~6歳の体操クラス「げんきっす」もあります。
※年中~小学生の「体操&トランポリン」もあります。
※動きやすい服装・飲み物をお持ちください。指定のユニフォームはありません。
※裸足にて取り組んでいただけます。上履きは必要ありません。



CUPSマスコットキャラ
パディくん

CUPS 西宮北口

〒663-8035 兵庫県西宮市北口町9-3

阪急電鉄神戸線「西宮北口」駅下車
北改札口を出てアクタ西宮方面へ徒歩5分。

※お車でお越しの場合、専用駐車場がございませんので
近隣のコインパーキングをご利用下さい。



お問い合わせ・お申込み
TEL **0798-63-6100**
火~金/11:30~19:00 土・日/10:00~17:00 月/休館日

詳しくは **カプス西宮北口** **検索** **アップ教育企画**

または、公式facebookページ「スポーツクラブ CUPS」もご覧ください。 2022.7