

# 子ども時代にカラダを動かす楽しさを身につけよう!



**春の新会員  
募集中!**

2才児から  
幼児・小学生まで

走ると直ぐ「何番?」とか、試合に出ると「勝った?」と結果を求めがちです。子ども時代の運動は、人に勝つことや上手に出来ることが大切なのではなく「カラダを動かすこと自体が楽しい」ということを体験することです。人生100年時代。子どもの時に健康で生き生きした生活を送れるカラダと習慣をまっく体操クラブで身につけましょう。



## マット運動



安全な転び方が身につきます

## 跳び箱運動



跳び箱をバラバラに「これが跳び箱?」という導入

## 鉄棒運動



宇宙遊泳的体験ができる楽しい種目に

## ボール運動



動くものへの対応力は、交通事故の防止にも

## 縄跳び運動



単純な運動なので「コツ」が分かれば楽しくなる

## 運動ゲーム



子どもの大好きなゲームで体力や運動能力の向上を

## 手遊び歌遊び



言葉とカラダを同時に使い脳への刺激に最適

## 春の短期教室募集中! 4日間で効果があると大好評!

**5つのコースが  
あなたを待っています!**

**なわとび  
コース** 手首と肘、手の平の向きがポイント



**てつぼう  
コース** 逆さ感覚と引く力が決め手



**とびはこ  
コース** 恐怖心をとればみんな跳べる



**マット  
コース** ※三歳のみ  
理論的なプロセスで行わないと危険



**ボール  
運動** 投げる、蹴る、受ける、ドリブル



3/30<sup>月</sup>~4/2<sup>木</sup> 4/3<sup>金</sup>~6<sup>月</sup>

種目	3月30日~4月2日	4月3日~4月6日
なわとび	A 10時~11時	C 10時~11時
	B 14時~15時	
てつぼう	A 11時~12時	C 11時~12時
	B 15時~16時	
とびはこ	A 12時~13時	C 12時~13時
	B 16時~17時	
ボール		

**【対象】**  
新年中~小学生  
(各コース定員あり)

**【参加費】(税込)**  
1種目 9,800円  
2種目 18,600円  
3種目 27,400円  
4種目 36,200円

★3種目続けて受けても体力的に大丈夫です  
★お申込みはお早めに(定員にて締め切り)

お申し込みは、  
TELかFAX、MAILでどうぞ



からだと心づくりの  
**まっく体操クラブ**

西荻窪教室

TEL・FAX(03) 3301-3611

<http://mactaiso.com>