

# 春の短期教室ご参加の保護者各位



この度は、春の短期教室にお申込みいただきありがとうございました。最近は、子どもがカラダを動かす機会が激減しているように見受けられます。子どもの運動技術の上達が遅いのは、運動能力よりも「運動量が少ないこと」が大きな要因でしょう。

成長期のお子さまには、適切な運動量を日頃から行なうことが、何よりも大切な命題ともいえます。

また、短期教室の4日間で技術的な成果を上げるには、HPで紹介している各種目の「自宅で行なう運動」を事前に行なうことをお勧めします。特に鉄棒運動は、腕や体幹部の筋力が要求されます。

## ◇まっくからのお願い◇

- ・当日は、開始5分前位を目安にお越しください。
- ・車、自転車でお越しの際は、公共のパーキングをご利用ください。
- ・体調の優れない方(含家族)は、お休みください。※振替えはご相談ください。
- ・「持ち物」「自宅で行なう運動」をご確認ください。
- ・短期教室に初めてご参加の方は、初日にまっくの「ともだちカード」をお渡しいたします。毎回ご持参、ご提出ください。
  - ・すでに「ともだちカード」をお持ちの方は、初日からご持参ください。



※ご不明な点は、お気軽にお尋ねください。

