

中学校入学前にいろいろなスポーツをやってみよう！ ～未来のクラブ活動をみんなでつくろう！～

会 場：静岡市立大里中学校 体育館
静岡市駿河区中野新田57-5

参加
無料

対 象：原則として現在の小学5年生、6年生

定 員：各種目 各日30名程度 ※2種目以上の参加も可能です

※定員以内であれば中学生の参加も可能

回 数：各種目 7回開催 ※途中参加可能

参加料：無料

運動が苦手でも大丈夫！

初めてのことにもチャレンジしてみよう

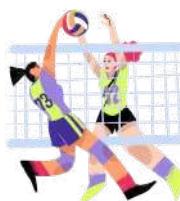
自信が育つ、体を動かす時間

①ヒップホップダンス



リズムに合わせて楽しく動いて、ヒップホップダンスの魅力を体験しよう！
体を動かすのが好きな子も、ちょっと恥ずかしがり屋な子も、みんなで楽しくチャレンジ。リズム感・協調性・表現力を伸ばす体験会。
基礎から丁寧に指導します。

②バレーボール（男女混合）



バレーボールの基本となる技術を、ゲームを含めながら楽しく練習します。体力・精神力の向上を図るとともに、仲間とのふれあいのなかで、友だちを大切にする心も育てます。

③総合スポーツ～走り方講座＆ボール遊び（バルシューレ）～



走るのが苦手でも大丈夫！

“正しい姿勢” “腕の振り方” “足の使い方”を、やさしくわかりやすくレッスンします。コツをつかめば、誰でもスピードがアップ！「走るのが楽しい！」を体験できる体験会です。



ドイツ・ハイデルベルク大学で創設された子どものためのボール運動教室（バルシューレ）を体験いただきます。“すべての子どもにスポーツ”という主旨に基づき、最新のスポーツ科学の知見により組まれたプログラムです。

小学校高学年向けのプログラムで
ご案内します。



「参加申込は」

こちら



1月14日（水）19時から
参加者対象の「オンライン説明会」を実施します。アカウントは申込後にご連絡いたします。



体験会への行き帰りは、
安全に十分ご注意ください。
送迎の車もお気をつけください。

【運営・問い合わせ】

THINK&RUNプロジェクト [(株) SBSプロモーション]

静岡市駿河区森下町1-35 静岡MYタワー10F

電話：054-270-6900 (土日祝日を除く9時～18時)

090-2264-2943 担当：初世（はつせ）

スポーツで、元気な静岡をつくる。
THINK & RUN
ALL SPORTS. ALL SHIZUOKA

中学校入学前にいろいろなスポーツをやってみよう！

①ヒップホップダンス

講師：ZAKI
freestyleダンサー



ダンサーとしてCLUBなどで数々のイベント出演。現在は主にダンスインストラクターとして活動中。長年、インストラクターとしてキッズやティーンズ、大人の育成を続け、プロアマ問わず、第一線で活躍するダンサーも輩出しています。

【全7回】

- ①1月17日（土）16:30～18:15
- ②1月20日（火）17:15～18:45
- ③1月23日（金）17:15～18:45
- ④1月24日（土）16:30～18:15
- ⑤1月27日（火）17:00～18:45
- ⑥1月29日（木）17:00～18:45
- ⑦1月30日（金）17:15～18:45

②バレーボール

講師：静岡市バレーボール協会
普及指導委員会

バレーボールの基本となる技術を、ゲームを含めながら楽しく練習します。体力・精神力の向上を図るとともに、仲間とのふれあいのなかで、友だちを大切にする心も育てます。



【全7回】

- ①1月19日（月）17:00～18:45
- ②1月22日（木）17:00～18:45
- ③1月26日（月）17:00～18:45
- ④2月 2日（月）17:00～18:45
- ⑤2月 9日（月）17:00～18:45
- ⑥2月16日（月）17:00～18:45
- ⑦2月23日（月・祝）17:00～18:45

③総合スポーツ～走り方講座＆ボール遊び（バルシューレ）～

走り方講師：清水 樂

日本スポーツ協会陸上競技公認コーチ
静岡県陸上競技強化委員
SBTメンタルコーチ3級

中学生から陸上競技を始め、全国大会入賞経験を持つ。中高生の指導を行いながら、現在も現役で試合に出場しています。



【走り方講座：全3回】

- ①1月18日（日）16:00～17:45
- ②1月28日（水）17:00～18:45
- ③2月26日（木）17:00～18:45

バルシューレ講師：

NPO法人JUNSHIN SPORTS CLUB
(NPO法人バルシューレジャパン認定団体)

ドイツ発祥のボール運動プログラム「バルシューレ」で、楽しみながら、運動能力・協調性・創造力を育みます。



【ボール遊びバルシューレ全4回】

- ①1月31日（土）16:00～17:30
- ②2月11日（水・祝）16:00～17:30
- ③2月19日（木）17:00～18:30
- ④2月25日（水）17:15～18:45

【諸連絡】

- 指導者の急な都合などによりやむを得ず中止の場合があります。その場合は代替日をご案内します。
- 保護者の車両の送り迎えは可能ですが、駐車はできません。
- 学校管理外の活動となります。活動場所への移動に関しては保護者の責任でお願いします。
- 活動中や自宅との往復途中のケガや事故に備え、（株）SBSプロモーションで保険加入します。