



おやこで バスケットレーニンク

おやこでたのしくトレーニングしよう!

~なんでバスケットレーニンクなの?~

子供の運動神経は5歳~12歳で決まり、そのあいだに様々な動きを経験すると運動能力が大幅に向上するといわれています。

スポーツには球技・体操競技と様々な種目があり、が全てのスポーツにおいて重要なのが空間認知能力や敏捷性です。

その中でバスケット経験者2名がバスケットを取り入れた敏捷性と空間認知能力を鍛えるトレーニングを行います!
もしご興味がありましたら親子で一緒にトレーニングを学びながら楽しく運動しましょう!

開催日時:11月5日(土)

10:00~12:00

場所:南長野運動公園体育館

定員:10組(小学生1~6年生)

料金:2000円

もちもの:シューズ・水筒・タオル・バスケットボール

お問い合わせ:南長野運動公園体育館の窓口または電話までお問い合わせ下さい。

TEL026-293-4048

ほくたちがおしえます



たきのコー千



あかめまコー千