

令和6年度運動あそび教室 参加にあたり(資料)

<初回の日程>

Aクラス 5月13日(月)

Bクラス 5月20日(月)

初回のみ保護者向け説明会を行います。講師の指示に従い大アリーナ 2Fへお集まりください。

<教室の流れ・準備等>

1 教室の流れの例 ※基本的に裸足で実施します。

あいさつ⇒リズム(リトミック)⇒音楽体操⇒メイン種目⇒整理体操⇒あいさつ(開始から60分で終了)

2 時間の厳守

開始時間:16時30分(10分前に会場に到着して準備をしてください。)

開始前準備:①トイレを済ませる ①靴・靴下を脱ぎ靴の中に靴下を入れる ②荷物を所定の場所に置く

3 持ち物

・水筒等(中身は水のみ。※園に持っていった水筒は中身を確認し、補充を済ませてください。公園内の水道からも水の補充はできますが、感染対策のため講師は補給を行いません。)

・帽子(屋外活動時に日射病対策としてかぶります。)

・持ち物を入れる袋

(出席カードや水筒、脱いだ靴下、タオルなどの持ち物は袋に入れて会場の隅に置きます。手提げ袋、リュックなど、お子さんが自分のものだと分かるものをご用意ください。必ず名前を書いてください。)

・タオル(汗をかく季節になりましたら必要に応じてをご用意ください。)

4 服装等について

・体操服など動きやすい格好で参加してください。(スカート、ジーンズ等は避ける。)

・長い髪は運動の支障にならないようにしばりましょう。(ヘアゴムは飾りのないもの。)

・手足のツメを短く切ってください。

・雨天時、雷や熱中症の危険性がある天候時は、体育館大アリーナで実施します。会場変更がある場合、メールでお知らせします。

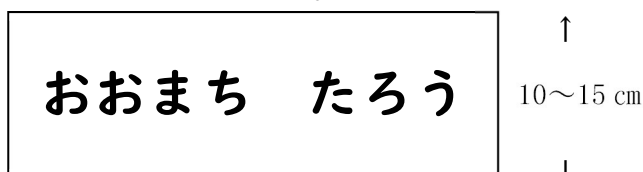
・服の前後に名札をつけてください。(縫い付けもしくはアイロンプリントなどで取れないようにしっかりと。)

講師が5m~10m離れた場所から認識できるようできるだけ大きい文字でお願いします。

安全ピン不可、ひらがな・フルネーム・大きな文字、ビブスに縫い付けて着用も可。

← 15 ~ 20 cm →

<名札の例>



5 その他

・欠席、遅刻する場合は必ず総合体育館へご連絡ください。お友達経由の連絡でも結構です。

総合体育館 電話: 0261-22-8855 Mail: sports@city.omachi.nagano.jp