

マルチスポーツ

一つの種目に固定せず、様々なスポーツ種目を経験する参加方法です。小金井市総合体育館では、子ども達がより参加しやすくするために、遊びの要素を多く取りいれて実施していきます。



レッスン内容

🌟 遊びの要素を含めた複合的な運動レッスン

子ども達が誰でも知っているかけっこやボール遊びを講師がコーディネート！

楽しい遊びに運動要素をプラスした指導を行います。



🌟 色々な球技種目を体験

サッカー・バレーボール・ドッチボールに野球など色々な球技を体験します。本格的なルールではなく運動が苦手な子でも取り組めるルールを講師が設定するので、自然と種目に対する理解が深まります。



メリット

🌟 あらゆる運動機能の向上

マルチスポーツという参加方法のメリットは、筋力・瞬発力・持久力・俊敏性・柔軟性・心肺機能など、あらゆる運動機能の向上が見込める点です。



🌟 優れた能力の発見

一つの種目に集中せず、あらゆるスポーツ種目を経験することで、その子にあったスポーツ種目の発見や優れた運動能力の発見につながり、将来の選択肢が広がります。

