

逆上がり、長縄
ボール投げが
苦手な
1年生～4年生
集まれ！

夏休み



十文字学園女子大学
マスコットキャラクター
プラスちゃん

逆上がり&長縄&ボール投げ教室

十文字学園女子大学カレッジスポーツセンターの夏休み特別企画
このチャンスに苦手な逆上がり、長縄やボール投げのコツをゲットしよう！

【日 時】 2025年7月30日（水）～31日（木）
下記の表を参照し希望クラスに申し込んでください

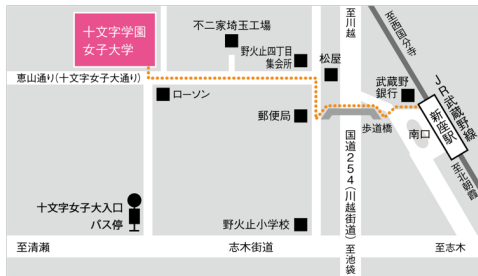
【対 象】 各クラス両日共に参加可能で逆上がり、長縄やボール投げが苦手な子ども

クラス名	対 象	日 時	回 数
逆上がりA	小学1～2年生	7/30(水) 09:20～10:20	全2回
		7/31(木) 09:20～10:20	
逆上がりB	小学3～4年生	7/30(水) 10:40～11:40	全2回
		7/31(木) 10:40～11:40	
長 縄	小学1～2年生	7/30(水) 13:00～14:00	全2回
		7/31(木) 13:00～14:00	
ボール投げ	小学3～4年生	7/30(水) 14:20～15:20	全2回
		7/31(木) 14:20～15:20	

【定 員】 各クラス先着8名（各クラス3名以下の場合には非開催）

【場 所】 十文字学園女子大学 記念ホール サブアリーナ

※できる限り公共交通機関をご利用ください。
送迎のために車を大学敷地内で一時停車することは可能です。



【参加費】 無 料

※実施予定人数少数のため、イベント保険に加入することができません。教室は運動指導を専門とするスタッフが細心の注意を払って実施しますが、万が一の事故による通院や治療には各ご家庭での保険でご対応いただきたくお願い致します。

【申し込み】 7月23日（水）まで専用申込フォーム（下記）で受付
*定員になり次第、締め切ります。

【問い合わせ先】 十文字学園女子大学 鈴木康弘研究室
suzukiy@jumonji-u.ac.jp まで

参加申し込みは
こちら▼



【講師・中村 賢 先生】

筑波大学大学院体育学専攻・修士課程修了。
日本体育大学大学院教育学研究科助教および十文字学園女子大学非常勤講師。元小学校体育専科教員、器械運動指導歴約30年。
著書に『「脚のつけ根軸」でコントロール！みんなができる！器械運動の指導』（東洋館出版社）など



主催 十文字学園女子大学カレッジスポーツセンター