

9

10/22特別企画

Danceのススメ!!

～リズムに乗って体を動かす楽しさを体験しよう～



コンディショニングエクササイズやピラティスの第一人者にして競技エアロビクス世界チャンピオン6回!の超絶インストラクターによる、誰もが音楽に乗って体を動かす楽しさを感じていただけるレッスンです。

～こんな生徒さん、絶賛募集中です～

- ☑ 踊ってみたい!…音楽のリズムに乗ってステップを踏んで、ダンス!
- ☑ 体幹を鍛えたい!…ダンスの基礎となる動きでコア・ストレッチ!
- ☑ リラックスしたい!…カラダとココロを整えるコンディショニング!



講師：野村 健一郎(敬称略)

主催：大阪市教育委員会 桜宮スポーツクラブ(仮称)立上げ委員会

協賛：ライフスポーツKTV

11

11/26,12/17特別企画

みんなの水泳教室

～水でつながるスイミング～

みんなで泳ぎを楽しみませんか?

水泳の息継ぎが上手くいかない、途中で何度も立ってしまう…、どちらかという泳ぎが苦手、プールでの水泳が嫌い、という生徒さん、介助や支援が必要な障がいがある、本当はもっと泳いでみたいけど、なかなか思うように水泳が楽しめない、パラリンピックをみてパラ水泳にちょっと興味がある、という生徒さんやその保護者の方々、

そんな皆さんに、一緒に水に親しんで水泳を楽しんでほしいという思いから、オリンピックの千葉すず先生と異樹理先生が、障がいの有無に関係なくみんなで楽しめる水泳教室を企画され、今回、お二人に特別にコーチをしていただけることになりました!

「共に泳ぎ、共に楽しむ」…そんな水泳教室に参加してみませんか?



講師：千葉すず、異樹理(敬称略 順不同)

主催：大阪市教育委員会 桜宮スポーツクラブ(仮称)立上げ委員会

桜宮スポーツクラブ(仮称)

特別企画 (サッカー・バスケットボール)

参加対象：都島区の公立5中学校に在籍する全校生徒で、参加を希望する者

【バスケットボール(男女)】

【希望番号5…男子 11…女子 8月6日(土)】

男女それぞれで、大阪エヴェッサのスクールコーチが丁寧に指導します。

チームとして、試合に活かせるメニューを用意しています。
もちろん、初心者も大歓迎!

ぜひ、都島区の中学生のみなさんと一緒に、
バスケットボールを通じてスポーツの楽しさを感じよう!!

大阪エヴェッサ



実施内容:

【サッカー(男女)】

【希望番号1…8月6日(土)・希望番号4…12月17日(土)】

男女それぞれで、セレッソ大阪の指導者(元Jリーガー)が丁寧に指導します。

女子の参加がある場合は、セレッソ大阪の女子チームの選手が指導していただける場合もあります!

もちろん、初心者も大歓迎!

ぜひ、都島区の中学生のみなさんと一緒に、サッカーを通じてスポーツの楽しさを感じよう!! 自分も周りも輝くチームオン・ザ・ピッチ、オフ・ザ・ピッチ!「心技体」のレベルアップをしよう。そして、サッカーを通じて社会に貢献する人材となろう!!!

実施日：活動予定一覧をご覧ください。

活動時間：8:30集合 9:00～11:00

活動場所：・赤川グラウンド(サッカー)・桜宮高校 体育館(バスケットボール)

・大阪エヴェッサ(バスケットボールスクールコーチ)

指導者：・セレッソ大阪(サッカー 元Jリーガーなど)

