

からだをいっぱいに使った遊びや運動の中で、
走・跳・投の基本運動をバランスよく身につけよう！

土曜日の★サタデービーーンズ

日曜日の○サンデービーーンズ



(対象：小学校1・2年生 各コース15名程度、 場所：あかねヶ丘陸上競技場)



♪ 以下のような内容を組み合わせて実施します♪

- ★ウォーミングアップ・ストレッチ体操など
- ①スキップ・ダッシュ・幅跳び・ゴム跳び
的あてなどの走・跳・投の基本運動
- ②鬼ごっこや動き作づくりのゲーム
楽しみながら体力を育てる運動
- ③記録の測定会
50m走、幅跳び、ジャベリックボール投など
- ★整理運動（柔軟体操や振り返りなど）



2021年度開催予定日 ※各期8回。前期と後期は同一内容です。
※後期日程については後日お知らせします。

♪ 前期サタデー(土曜日)♪
14:30～16:00(90分)

5月1日、15日、22日、29日
6月26日
7月3日、17日、24日

♪ 前期サンデー(日曜日)♪
13:30～15:00(90分)

5月2日、16日、23日、30日
6月6日、27日
7月4日、18日

天候や会場都合により、開催日時を変更することがあります。
お知らせはホームページに掲載します。

♪ 10月17日は「みんなで50m走」♪

◆山形TFCチャレンジ！オープンの「みんなで50m走」
に参加します。参加料はビーーンズ会員は無料です。

【お申込み方法】

新規入会の方：入会手続きを行なって下さい。加入申込書は
HP (<https://yamagata-tfc.org/>) よりご入手下さい。

継続会員の方：継続のお手続きを行なって下さい。その際に
希望の曜日をお申し付けください。

受付は先着順です。

お問い合わせ・ご相談

山形TFC事務局(事務局携帯：070-2016-7689)