

# こどもスポーツ教室

～走る・跳ぶために必要な体幹の使い方～



去る令和7年5月25日(日)、当院リハビリ室において  
第2回こどもスポーツ教室が開催されました!



# こどもスポーツ教室

～走る・跳ぶために必要な体幹の使い方～

親子で一緒にトレーニング!  
～走る・跳ぶために必要な体幹の使い方～

- ジャンプ力を上げたい
- 走りも速くしたい
- スポーツ(陸上、サッカー、バスケ、バレーなど)のパフォーマンスを上げたい

このような方が対象です

日時: 9月29日(日) 10時～12時 への2回開催  
※予約はここから  
※お申し込みは必ずお名前・年齢・性別・電話番号を記載してください

TEL: 078-754-5358



今回のテーマは「走る、跳ぶために必要な体幹の使い方」でした！  
走る、跳ぶ動作に関する講義からのセルフチェック、ひとりでも親子でもできるエクササイズを行いました。子どもたちだけでなく、親御さん達も一緒に楽しく身体を動かして、盛り上がりました！  
エクササイズ後にはジャンプ力が向上した参加者も多く、喜んでいただけました!!