

トランポリン

基本の跳び方や足以外（お尻や膝でのジャンプ）での跳び方を能力別に段階指導致します。

普段の生活では体験できない空中での運動は、空中で体を自由にコントロールすることができ、他のスポーツの練習にも取り入れられています。そして何より楽しく運動が出来ます。

てつぼう

鉄棒に慣れていない方には前回りおりから丁寧に

苦手な方が多い逆上がりは一人一人にポイントを

鉄棒が得意な方には、空中逆上がりや空中前回りなどの難しい技を

能力別に段階指導致します。

とびばこ

正しい踏切や正しい着手の位置から丁寧に

学校でも行う開脚跳び、台上前転や閉脚跳び等の

ポイントを能力別に段階指導致します。

マット

マットは転がったり、自分のカラダを支えたり、

全ての運動の根幹となる運動です。

前転、後転、倒立、側転等のポイントを

能力別に段階指導致します。