

参加者大募集!

ミズノ流忍者学校

りゅう にん じゃ がっ こう



忍者になってみんなで楽しく運動遊び!



ミズノ流忍者学校ってなに?

心も体も忍者になりきって、さまざまな修行に挑戦! 楽しくあそびながら運動の動作を身につけることができます。



どんな効果がでるの?

運動発達に必要な36の基本動作を取り入れ遊びの中から運動発達の芽を伸ばしていきます。



忍者になりきって真剣に遊び、達成感いっぱい!

場 所: 小瀬スポーツ公園 体育館サブアリーナ

日 時: **2023年1月7日 (土)**

①幼児 9:30~11:00

②小学生 11:30~13:00

受講料: 1,000円 (税込・傷害保険料含む)

対 象: ①幼児 (年少~年長)

②小学生 (1~4年生)

定 員: 各30名 (先着順)

持ち物: 室内シューズ・飲み物・タオル
※マスクは必着とさせていただきます。



認定証
しせん!



お面
しせん!



←幼児
申込QR



←小学生
申込QR

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、
厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの
案内等を送付する場合がありますので、ご了承ください。



小瀬スポーツ公園 体育館

TEL: 055-243-3112

〒400-0836
山梨県甲府市小瀬町840

●営業時間 8:00~22:00

●休館日 年中無休



体のバランスをとる動き(平衡系動作)…姿勢変化や並行維持の運動

- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 たつ
たつ・たちあがる・
かがむ・しゃがむ・すわる | 2 おきる
ねる・ねころぶ・
おきる・おきあがる | 3 まわる
まわる・まわす・
ころがる・ころがす | 4 くむ
つまかざる・くむ・
おんぶする | 5 わたる
わたる・とんでわたる・
あるいてわたる・
はしてわたる | 6 ぶらさがる
ぶらさがる | 7 さかだちする
さかだちする | 8 のる
のる・のりまわす | 9 うく
まっすく・うく・まわく・うく・
あおむけにうく・うつぶせにうく |

体を移動する動き(移動系動作)…上下、水平方向の移動や回転移動

- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 あるく
あるく・ふむ・とまる | 11 はしる
はしる・かける・おいかける・
にげる・とまる | 12 はねる
はねる・スキップする・
ホップする・ギャロップする・
2ステップする | 13 すべる
すべる | 14 とぶ (垂直にとぶ)
とぶ・とびつく・とびあがる・
とびこす | 15 のぼる
のぼる・はいのぼる・
よじのぼる・とびのる・
おりる・すべりおりる・
とびおりる | 16 くぐる
くぐる・くぐりぬける・
はいる・はいりこむ | 17 はう
はう | 18 およぐ
およぐ・もぐ |

用具を操作する動き・力試しの動き(操作系動作)…モノや自分以外の他者を扱う運動

- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 もつ
かつく・もつ・あげる・
もちあげる・おろす | 20 ささえる
ささえる | 21 はこぶ
はこぶ・うごかす | 22 おす
たおす・つきおす・おす・
おしたす | 23 おさえる
おさえる・おさえつける・
もたれる・もたれかかる | 24 こぐ
こぐ | 25 つかむ
つかむ・つかまえる | 26 あてる
あてる・あたる・
ぶつける・ぶつかかる | 27 とる
とる・とめる・つける・
うけとめる |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 わたす
わたす | 29 つむ
つむ・つみあげる・
くす | 30 ほる
ほる・けする | 31 ふる
ふる・ふりまわす | 32 なげる
なげる・なげあてる・
あてる・ぶつける | 33 うつつ
うつ・うつあげる・
うちとばす・たたく | 34 ける
ける・けりあげる・
けりとばす | 35 ひく
おこす・ひっぱりおこす・
ひく・ひっぱる | 36 たおす
たおす・おしたおす |

★ 受付について

- ・当日の受付は体育館サブアリーナ前にて、各開始30分前より行います。

★ 服装について

- ・運動しやすい服装、室内シューズ、マスクを必ずご着用ください。

★ 料金支払いについて

- ・当日受付時に、受講料のお支払いをお願い致します。

★ その他注意事項

- ・イベントのご予約は12月12日(月)の9:00より、Googleフォームにて申し込み受付を開始いたします。(電話でのお申し込みはできません)
表面QRコードより、読み取りをお願いします。
- ・更衣後の衣類・所持品は、メインアリーナ更衣室内のコインロッカー(有料)をご利用ください。貴重品は持ち込まないようにお願いします。盗難があった場合の責任は負いかねます。
- ・体調には十分ご注意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。
- ・ご予約後キャンセルされる場合は、必ず小瀬スポーツ公園体育館までご連絡ください。
- ・新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止になる場合がございます。予めご了承ください。