

参加
無料

やったー！



体を動かすって楽しい！

「できる」って嬉しい！

体操は、バランス感覚や体幹、柔軟性など、子どもの体づくりに欠かせない運動です。

また「できた！」という達成感を味わいやすく、自信や意欲を育む活動でもあります。

私たちは2019年から高岡市で指導を始め、これまでに延べ1,000人以上(団体調べ)の子どもたちに運動を届けてきました。

当日は、明るく元気に、そして一人ひとりに寄り添いながら体操を指導します。

2025.10.26 (日) 開催!!

①14:00~15:00 ②15:30~16:30

定員：各15名 申込締切 2025.10.21(火) 詳しくは裏面へ

体力アップフェスタ in 高岡体操教室!!

対象

年長～小学4年生

教室会場

申し込み

■右のQRコードを読み取り、必要事項を記入の上、送信ください。

■定員は各時間15名です。定員を超えた場合は、抽選となります。
抽選の際は、2025.10.22(水)に抽選結果をメールで送信します。



問い合わせ

TEL 0766-30-3773

■10:00～17:00 不在の場合は24時間以内に折り返しお電話します(担当:野原)

Mail nohara.sports@gmail.com

■名前、お問合せ内容を送信ください(ドメイン設定にご注意ください)

主催:悟空Jr.アスリートスクール 後援:高岡市教育委員会



14時00分～15時00分 跳び箱・鉄棒

開脚跳びや閉脚跳び、台上前転など、跳び箱の基本的な跳び方を確認します。

上のレベルを目指す子には、あお向け跳びなど、学校ではあまり習わないようなアクロバットな技にも挑戦します。

鉄棒は、前回り下り、足抜き回り、逆上がりなど、基本的な技を確認します。

跳び箱と鉄棒は、腕で身体を支える点は同じです。

プロの指導員にやり方を教わみましょう。



15時30分～16時30分 マット運動

前転や後転など、基本的な技を行います。既に、できる子は、大きな前転、大きな後転、開脚前転、開脚後転、伸膝前転、伸膝後転と、技を発展させます。

それらの技が終わったら、次は、倒立や側転を行います。

また、さらに上のレベルを目指す子には、バク転の感覚づくりの練習を行います。

その子のレベルに合わせて、分かりやすく安全に指導します。



富山県で実績のある団体が主催

主催の悟空Jr.アスリートスクールは、2019年に富山県で開講しました。今では、県内の小学校や幼稚園・保育園の体育サポートも行っています。当日は、富山県で実績のある体育指導のプロが責任を持って指導します。

代表のYouTube チャンネル登録者数 1万2千人

公式Instagram goku_athlete



元・現富山県記録保持者の指導員

野原コーチ

陸上競技歴25年
ハンマー投げ
インターハイ準優勝
元富山県高校記録保持者

林コーチ

陸上競技歴10年
110mハードル
富山県記録保持者
全国大会出場経験あり



体力アップフェスタ会場 ニッセンビル2階 悟空こどもスポーツフロア

体力アップフェスタの会場は、ニッセンビル2階(悟空こどもスポーツフロア)です。子ども専門の運動スペースで、伸び伸びと身体を動かすことができます。



高岡市 運動教室・陸上教室の詳細

体力アップフェスタにご参加できない方は、通常の教室でも体験が可能です。お気軽にお問い合わせください。

運動教室 月曜クラス

- ①17:15～18:15 (年長～小学3年生)
- ②18:30～19:30 (小学3年生以上)
- ③19:45～20:45 (年長～小学生)

運動教室 火曜クラス

- ①17:15～18:15 (年長～小学3年生)
- ②18:30～19:30 (小学3年生以上)

陸上教室 土曜クラス

- ①13:30～15:00 (小学4年生～中学生)
- 晴れ：高岡市宮城光寺陸上競技場 雨：ニッセンビル2階

運動教室 水曜クラス

- ①16:00～17:00 (年中～小学1年生)
- ②17:15～18:15 (年長～小学3年生)
- ③18:30～19:30 (小学3年生以上)

運動教室 土曜クラス

- ①9:30～10:30 (年長～小学3年生)
- ②10:45～11:45 (小学3年生以上)
- ③17:15～18:15 (年長～小学3年生)
- ④18:30～19:30 (小学3年生以上)



各時間の対象年齢は目安です。年度内、2回まで体験が可能です。運動教室は全クラス、表面の地図の「ニッセンビル2階」で行います。

免責事項

今回のイベントや無料体験では、細心の注意を払って、安全第一に行います。万が一の、ケガ、事故に関しては、参加者が加入されている保険で対応いただきますよう、お願い申し上げます。また、駐車場の事故やトラブル、施設の破損などに関しても、主催者はいかなる責任も負いませんので、予めご了承ください。

