

ドッジボールクラブ開講します！

☆ドッジボール体験会☆

ドッジボールとは！

① 投げるを体験しよう！

手の位置や・足の位置・助走をつけて投げる方法を楽しく理解しながら取り組んでみよう！

② 捕るを体験しよう！

両手で包み込むようにとってみよう！バウンドからとる練習をしよう！目でボールを見て取るう！

③ 避ける体験をしよう！

ボールをよく見て避ける感覚を掴んでみよう！体を動かしてアクティブに避けてみよう！

☆講師・・・小能 ^{このう} ^{れん} 蓮【プロフィール】

2001年生まれ ★21歳★ 牡羊座 B型 右利き

一般関東選手権優勝・一般全日本選手権準優勝・その他数々大会優勝

一緒にボールを投げる・捕る・避けるを楽しく体験してみましよう！

シニアでは、ポートボールなどでいきてきます！ミドルでは体幹や瞬発力がみるみる鍛えられます！是非お待ちしております！



【体験日】

2月22日(水)・3月1日(水)

新ミドル・・・15:00~15:50 ※定員新ミドル先着20名

新シニア・新1年生・・・16:00~16:50 ※定員新シニア・新1年生先着20名

1年生以上・・・17:00~18:00 ※1年生以上先着20名

是非子どもたちに投げる・捕る・避けるを楽しく一緒に体験しましよう！！！！

体験ご希望の方はグーグルフォームよりご回答下さい。

