

# おおたスポーツ学校体操部の連絡

～ケガや事故のないように、効率良く体力・技能の向上を図れるようお願い～

## ■服装■

- 名前が分かる学校の体操着がよいです。
- Tシャツの場合、名前がはっきりわかるように書くか名札を貼り付けてください。
- 半袖シャツ等は、逆立ちでお腹が見えたり、器具に絡んだりするので、ズボンに入れ、ズボンの紐もきちんとしまします。
- 活動は原則として裸足で行います。裸足になれない場合は講師に申し出てください。

## ■来る前の準備■

- 朝食は必ず食べて来て下さい。できれば30分以上前に食べ終わっているとよいです。
- 爪はしっかり切ってください。
- 女の子で髪の毛をしばる場合、飾りのないゴムにして下さい。ピン止めやカチューシャはケガにつながります。しばる場合、前転や後転でじゃまになるので、頭のとっぺんやポニーテールでなく、真ん中から二つ分けにしたしばり方がよいです。

## ■持ち物■

- 水分補給用の水筒や汗ふきタオルを準備しましょう。
- 検定カードを忘れずに持って来ましょう。(初回に配布)



## ■大会について■

- 体操部の目標の一つに大会参加があります。「太田市市民総体体操の部」に参加します。日頃の練習の成果を発表する場でもあります。全員参加が原則ですのであらかじめご承知ください。詳細は後日別紙で連絡いたします。
- また、希望で群馬県の小学生体操大会や近隣の体操大会に参加することもできます。講師から連絡いたしますので希望する方は、どんどん申し出て下さい。
- レベルが気になると思いますが、活動で習う規定演技ができれば大丈夫です。低学年の部もありますので講師にお問い合わせください。入賞することが目的ではありません。貴重な経験になりますのでお気軽にお問い合わせください。

## ■保護者の皆様へお願い■

- 保護者の皆様に、器具等片付けのお手伝いをお願いいたします。指導者だけでは、重い器具の片付けが非常に困難となります。どうぞご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

### ■ケガをした場合■

- 活動中、講師一同ケガの内容十分配慮して指導を行っていきませんが、ケガをする状況も考えられます。活動中にケガをした場合、講師が対処・連絡等行いますが、家に帰ってから痛み出し通院する場合があります。この場合、必ず、講師・おたスポーツ学校事務局に連絡してください。※スポーツ安全保険に加入しております。

### ■柔軟練習のお願い■

- 検定カードに記載していますが、体操競技や器械運動だけではなく、どんなスポーツでも身体の柔軟性は必ず必要です。特に体操競技や器械運動においては、柔らかさだけで点数の差が開いたりします。体操部でも柔軟性の向上を図った練習をしていきますが、年間20回程度の活動だけでは十分な練習量にはなりません。できれば、ご家庭でも空いている時間に柔軟練習を行ってください。ぜひ、保護者のみなさまも健康のためお子さんと一緒にどうぞ。

### ■班分けについて■

- 体操部では、受講生一人一人の技能向上のため数回の実態把握をします。習熟度別に班編制を行いますので班ごとに取り組む技の種類や数も違います。技能向上の著しい受講生は途中でも班の変更がありますのでご理解のほどよろしくお願いいたします。



〒373-0806

太田市龍舞町 1619-1

☎ 0276-45-8117

(太田市第2サッカー・ラグビー場)