



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 つまかきなる・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・ はしってわたる	6 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 まっすぐうく・まるくうく・ 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・小むーとまる	11 はしる はしる・かける・おいかける・ にげるーとまる	12 はねる はねる・スキップする・ ポップする・ギャップする・ 2ステップする	13 すべる	14 とぶ (曲面上にとぶ) 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・とびのるー 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・ はいり・はいりこむ	17 はう	18 およぐ およぐ・もぐる

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 かつぐ・もつ・あげる・ もちあげるーあおす	20 せさえる	21 はこぶ はこぶ・うごかす	22 おす たおす・つきおす・おす・ おしだす	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	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・ぶつかる	27 とる とる・とめる・うける・ うけとめる
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
								
28 わたす	29 つむ つむ・つみあげるー くすす	30 ほる ほる・けずる	31 ぶる 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、ミズノ受付窓口にて受講料のお支払いをお願いいたします。

★ 服装について

- ・運動しやすいものを着用し、フロアーシューズをご用意ください。

★ お面について

- ・当日プレゼントするお面に色塗りをさせていただきます。
ペンの数に限りがございますので太めの色付きマジックペンをお持ちください。

★ 開講時間

- ・14:00~15:30

★ その他注意事項など

- ・申込先着順となります。お電話や受付窓口、webにてお申し込みください。
- ・お申し込みをキャンセルする場合は必ず事前にご連絡ください。
- ・教室中にチラシや報告書等に使用する写真を撮影させていただく場合がございます。
- ・体調には十分ご注意ください。体調の悪いときは無理をしないでください。
- ・受講料の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。