

🌻 8月23日(日)・8月30日(日) 🌻

逆上がり教室

たっぷり
75分間!



夏の

& トランポリンマット体験!

空気が入ったトランポリンのようなマットが
体操教室に来ました! ピョンピョンと大きく
跳ねるマットで、体操の皆も楽しんでました!



夏休みでのやり残し
はありませんか?
夏の最後にチャレンジを!



体操担当 まんどころ

逆上がりは筋力が必要なので、力が足りないと練習しても成功は
難しいです。力がまだ足りないお子様についても「こういった
運動を行うことでその筋力が養えます」といった運動方法も
ご紹介します! ぜひこの機会に体操教室にも興味を持ってもらえ
れば、と思います。

以下からご都合のよい日時を1つ、お選びください。

①8/23(日) 13:00~14:15 ③8/30(日) 13:00~14:15

②8/23(日) 14:30~15:45 ④8/30(日) 14:30~15:45

参加費: 3,300円(税込) 対象: 年中~小学生まで
(一般生の方の参加もOKです!)

☐ ☐ ☐ 持ち物 ☐ ☐ ☐ ☐ 受付開始日 ☐ ☐ ☐ ☐ 定員 ☐ ☐ ☐

- ・動きやすい服装
(体操着・ジャージ)
- ・汗拭きタオル
- ・水分補給できるもの

2026年8月10日(月)
19:00~電話予約開始!

各クラス **10**名

★以前開催した逆上がり教室の様子★



学校や公園で
もれんしゅう
してみてね！



背倒立

(足を上げるお腹の力)



実は逆上りに
必要な「後転」
です。みんなは
できますか？

後転

(足と体を後ろに倒す感覚)



練習後には、個別のポイントカードをお渡しします！

さか上がりカード

よくできていること

ひじがまがっている
じめんをつよくける
上がった足をてつぼうのほうにたおす
頭と体が後ろに大きくたおせている
体を小さく丸めている
おなかとてつぼうをちかくする

★できるようになるために、
いちばんだいじなことは、ひじをまげたまま「5～10びょう」ぶらさがれるようになることです！
れんしゅうをしていて、こまったら、またこのカードを見て気をつけよう！

京都市ファミリースイミングクラブ 子ども体操教室

ポイント ピクトグラム

なまえ _____

今、できていないこと

ひじがのびている
じめんをけるのがよい
あげた足が上にのびたまになっている
頭と体が後ろにたおれていない
体がまっすぐになっている
おなかとてつぼうがとおくになっている

くから、うんどうをはじめよう！

体がそってしまわないように丸くろう！

あたまはさいごにおこします。

上げ上げる足は、うしろまで思いっきりふたおう！

京都市ファミリースイミングクラブ

運動神経発達のきっかけになりえる「逆上がり」、是非練習しにきてね！