

提供プログラム概要

企業名	リーフラス株式会社 連絡先 03-5843-7828
プログラムの名称 (プログラムURL)	【オンライン運動教室】 みんなでチャレンジ！爽快おうち運動！ URL：なし（※申込団体様へ個別でプログラム情報提供）
プログラムの概要	<p>■内容</p> <p>本講座では、自宅で楽しくできる運動プログラムを体験できます。一人では難しい運動もみんなでチャレンジすれば楽しく実践できます！運動指導の専門家が室内で安全にできるプログラムを作成しておりますので、ご自宅での運動不足を解消したいお子様におすすめです。</p> <p>■使用デバイス</p> <p>WEB 会議システム（zoom）を活用 https://zoom.us/jp-jp/meetings.html</p>
対象	①幼稚園児 ②小学生
可能日	都度調整
実施エリア	神奈川県（※オンラインの為、全世界対応中）
必要となる経費	無し
必要となる設備、備品、場所	zoom が使用可能な端末（携帯、タブレット、ノートパソコン）、zoom のインストール

活動例（写真含む）



■参考例

(1)あいさつ・自己紹介

(2)事前説明

- ・安全確認
- ・約束事の確認

(3)アイスブレイク

- ・ミラードリル
- ・探し物体験
- ・ジャンケン体験

(4)準備運動

- ・ストレッチ

(5)練習（初級）：バランス系

- ・片足バランス
- ・うつ伏せバランス

(6)まとめ

- ・本日のポイント
- ・挨拶

関連URL	https://leifras.co.jp/
-------	---