

# フレンズ本町 春休み特別イベント

すぽっとが

スポーツをもっと

S H I B U Y A  
F R I E N D S  
H O N M A C H I

やってくる!

3月24日(土)

10:00~16:00

参加費無料



元プロテニスプレーヤー  
杉山愛選手のお母様でありコーチ

体操内村航平選手のお母様

杉山美沙子さん 内村周子さん もやってくる

オリンピックのペアレンツとして子どもを支えてきたお二人の貴重なお話が聞けるジャパンアスリートペアレンツアカデミーを始め、体操内村航平選手のお母様である内村周子さんによって開催されている大人気の体操プログラムも特別開催!“すぽっと”でも常に満員となっている大人気プログラムです。このチャンスにぜひご参加ください。

他にもお子様向けの運動プログラムや、保護者様向けのプログラムも多数開催!  
詳しくはスタッフもしくは、WEBにてご覧下さい。

# 3月24日(土)

## 10:00~16:00

### スポーツ鬼ごっこ

10:00~11:30(90分)

①小学校1年生~6年生 定員50人

13:15~13:45(30分)

②3歳~6歳 未就学 定員30名

### スマイルシップ スポーツプログラム

10:30~11:00(30分)

①2歳 定員15名

11:15~12:00(45分)

②3歳~6歳(未就学) 定員15名

12:15~13:00(45分)

③小学校1年生~2年生 定員15名

### 内村周子体操教室

11:45~12:20(35分)

①1歳半~2歳 定員30名

12:25~13:05(40分)

②3歳~6歳(未就学) 定員30名

13:10~14:00(50分)

③小学校1年生~3年生 定員30名

④小学校4年生~6年生 定員30名

### ダブルダッチ体験会

14:00~15:00(60分)

14:00~14:15(パフォーマンス) 14:15~15:00(体験会)

①3歳~6歳(未就学) 定員20名

②小学校1年生~3年生 定員20名

15:00~16:00(60分)

15:00~15:15(パフォーマンス) 15:15~16:00(体験会)

③小学校4年生~6年生 定員20名

④中学生・高校生 定員20名

### ジャパンアスリート ペアレンツアカデミー

14:00~16:00(120分)

大人向けプログラム 定員45名

SHIBUYA  
FRIENDS  
HONMACHI



## 開催プログラムのご紹介

参加費無料

### 子ども向けプログラム



#### スポーツ鬼ごっこ

(3歳~6歳(未就学)/小学校1年生~6年生)

「鬼ごっこ」という昔ながらの遊びを参加するすべての子どもたちが楽しめるよう開発されたプログラムです。運動神経のあるなしに関わらず、同じ楽しさを共有でき運動する機会のない子どもも気軽に参加できます。



#### スマイルシップスポーツプログラム

(2歳/3歳~6歳(未就学)/小学校1年生~2年生)

元プロテニスプレーヤー杉山愛のお母様でありコーチでもあり、数々のスポーツ選手を成功に導いてきた杉山美沙子氏が代表を務める次世代SMILE協会主催の「すぽっと」でも大人気のプログラムです。



#### 内村周子体操教室

(1歳半~2歳/3歳~6歳(未就学)/小学校1年生~3年生/小学校4年生~6年生)

体操内村航平選手のお母様である内村周子氏によって開催されている大人気の体操プログラムです。鉄棒や平均台、ピアノを使ったリミックや絵本の読み聞かせを行うなど盛りだくさんの内容です。



#### ダブルダッチ体験

(3歳~6歳(未就学)/小学校1年生~3年生/小学校4年生~6年生/中学生・高校生)

2本のロープを使った縄跳びパフォーマンスです。回っている縄を跳びながら、音楽に合わせてステップを踏んだり、アクロバットをしたりします。運動があまり得意でないお子様でも楽しくご参加いただけます!

### 大人向けプログラム



#### ジャパンアスリートペアレンツアカデミー

講師:杉山美沙子、内村周子、高橋文子、村田一恵

オリンピックを育てた親やプロアスリート支援関係者など充実した講師陣から、親としてどのように子どもをサポートできるのかを学ぶことができます。今回オリンピックペアレンツとして、杉山美沙子氏と内村周子氏にお話ししていただきます。加えて、スポーツ栄養、スポーツでのケガや万が一に備える知識も得ることができます。スポーツキッズ、ジュニアアスリートと関わる親や指導者として、欲しかった知識を学ぶことができる講座です!是非ご参加ください!



<オリンピックペアレンツ体験談>

次世代SMILE協会 代表理事 杉山美沙子氏

渋谷スポーツ共有プラザ&ラボすぽっと 体操教室講師 内村周子氏

<ジュニア期のスポーツ栄養学>

管理栄養士、公認スポーツ栄養士 高橋文子氏

<ケガやトラブルへの対応>

次世代SMILE協会 主任研究員 村田一恵氏

開催場所: 児童青少年センターフレンズ本町

対象: 渋谷区在住・在学・在勤の方

住所: 〒151-0071 東京都渋谷区本町 6-6-2

※お申込みは3月6日(火)から受付開始

お申し込み先: 児童青少年センターフレンズ本町

<http://friends-shibuya.com/>

TEL:03-3377-5160



渋谷“すぽっと”HP

<http://shibuya-spot.jp/>

