

ワイルド・ウォーター・ラン! Wild Water Run!!

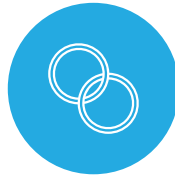
Back stage

本イベントは、遊びの中に運動パフォーマンスをあげる要素をいくつも盛り込んでいます。お子様の今後のスポーツ活動のヒントになれば幸いです。



マーカーダッシュ!

素早く足を動かすことで**俊敏性**を高めます。早く走るだけではなく、自分で自由に体を動かせることは大きな強みに!少し傾斜があるので体力も使います。



スピードリング

リングはランダムに配置しました。足元だけではなく、**視線をあげて少し先を見て行き先を決める**ことがポイントです。これはどのスポーツでも重要。ぜひトライを。



ジェンガキャリー

物を持ったままバランスをとって歩く・走るためには、**体幹を使って体を支える**ことが必要。調子に乗って数を積んだ大人たちは、たくさん落としていました…。



ロープアタック!

立ちはだかるロープに対し、跳ぶ・くぐる・跨ぐを判断しながら進みます。この種目では**関節の可動域**をフルに使います。ここがうまく動くと色々な動きが上手に。



ボールショット!

遊具全面を使ったマトを設置しました!こちら**全身のコーディネーション能力**が試されます。ぜひ難しいマトにトライしてほしい、というのが運営の思いです。



ウォーターガンバトル

チームは学年関係なく組ませて頂きました。緊張するかもしれませんが、遠慮は不要。**スポーツマンシップ**にのっとり、協力しながら勝利をめざしましょう。



ストレッチプログラム

NESTAの公認トレーナーが教えてくれます。**すべてのスポーツに大事な動作**がテンポよく盛り込まれていますので、大人にもおすすめです。息がきれます。



ミッション

各エリアごとに3段階で設定しました。クリア条件は、「成功」ではなく「**挑戦**」すること。やってみなくちゃ分からない、分からなかったらやってみよう!



フィードバック

できた!という自信に繋がる質問を設けました。運動と関係ないことでも何でも自由にお書きください。最後の質問ではお子さんに「先生」になってもらいます。