



スペシャルオリンピックス札幌プログラム活動報告



テニスプログラム・・・
ゲーム感覚を用いてラケットに慣れる練習。
基礎から、ボールを打ち返す練習をしています。
初心者の人でも楽しく練習しています。



最初はラケットに慣れる
ところから練習！



氷の上で座って、立つ基礎練習から

フィギュアスケート・・・
基礎から楽しく練習しています。
ひょうたん滑り、スネーク滑りとだんだんステップアップして達成感のあるプログラムです！！



氷の上で立つことができると今度は歩く練習、そして滑る練習へとステップアップ！