

令和6年度前期 ラクロス 教室カリキュラム

【場 所】	臨海公園ドーム	【対 象】	小学1～6年生
【時 間】	19：00～20：30	【定 員】	16名
【持ち物】	水筒、タオル		
【服 装】	運動のできる軽装、運動靴（スパイク禁止）		
【連絡先】	へきなん総合型スポーツクラブ事務局 TEL 0566-42-4233（欠席連絡不要）		

目 標	はじめてのスポーツでじゆうにたのしく挑戦しよう！
-----	--------------------------

期 日	内 容	期 日	内 容
第1回 開講式 5月13日	①クロスを触ってみよう ②クロスでシュートを打ってみよう ③ボールをクロスで拾ってみよう ④クロスでキャッチボールをしよう	第9回 7月8日	①トライアングルパス ②1on1（ダッジ・ロール） ③ゲーム（ハーフコート）
第2回 5月20日	①クロスを触ってみよう ②クロスでシュートを打ってみよう ③ボールをクロスで拾ってみよう ④クロスでキャッチボールをしよう	第10回 7月22日	①スクエアパス ②1on1（ダッジ・ロール） ③ゲーム（ハーフコート）
第3回 5月27日	①クレードルをしてみよう ②狙ったところにシュートを打とう ③キャッチボール（色々なパスやキャッチに挑戦）	第11回 7月29日	①スクエアパス ②1on1（ダッジ・ロール） ③ゲーム（フルコート）
第4回 6月3日	①クレードルをしてみよう ②狙ったところにシュートを打とう ③キャッチボール（色々なパスやキャッチに挑戦）	第12回 8月5日	①スタードリル ②1on1（ダッジ・ロール） ③ゲーム（フルコート）
第5回 6月10日	①持ち替えをしてみよう ②ゴールをだまそう ③みんなでボール回し	第13回 8月19日	①スタードリル ②1on1（ダッジ・ロール） ③ゲーム（フルコート）
第6回 6月17日	①持ち替えをしてみよう ②ゴールをだまそう ③みんなでボール回し	第14回 8月26日	①スタードリル ②1on1（ダッジ・ロール） ③ゲーム（フルコート）
第7回 6月24日	①キャッチボール（走りながら） ②ダッジ・ロールをやってみよう ③2on0・2on1シュート	第15回 閉講式 9月2日	①スタードリル ②1on1（ダッジ・ロール） ③ゲーム（フルコート）
第8回 7月1日	①キャッチボール（走りながら） ②ダッジ・ロールをやってみよう ③2on0・2on1シュート		