

令和6年度後期 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ゅ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 10月7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 12月16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 10月21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 12月23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 10月28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 1月6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 11月11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 1月20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 11月18日	①持ち替えをしてみよう ②ゴーリーをだまそう ③みんなでボール回し	第13回 1月27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 11月25日	①持ち替えをしてみよう ②ゴーリーをだまそう ③みんなでボール回し	第14回 2月3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 12月2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 2月10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 12月9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		