

## 子供・陸上競技教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】土曜日

【時 間】9:30～11:30（7月は熱中症対策の為16:00～18:00）

【場 所】下記のとおり（2号地多目的グラウンド、臨海公園等 ※雨天等で変更になる場合があります）

【対象者】低学年用：小学2～3年生 高学年用：小学4～6年生

（3年生で受講歴のある場合、申込状況により  
高学年のグループでの受講となることがあります。）

【定 員】低学年用：30人 高学年用：30人

【持 物】タオル、運動靴、水分、ぼうし、きがえ（必要な方）  
ゼッケン（前：15×20くらいの大きさのもの。記入方法については裏面を見てください。）

【服 装】運動のできる服装

【連絡先】指導者（杉浦平作） TEL 090-8545-8760

NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ TEL 0566-42-4233

【その他】雨天等による教室開催の有無については上記連絡先またはLINEタイムラインで確認願います

暴風警報発令時はいかなる場合も中止となります

受講者には、10回以上の出席で修了証書が発行されます

裏面もご覧ください♪

目 標		低学年用		高学年用	
		小学低学年で養成すべき調整力を身に付けながら、陸上競技の基本である「走る・跳ぶ・投げる」ことを学ぶ		運動の基本である「走る・跳ぶ・投げる」の能力を導き、陸上競技の楽しさを学ぶ	
期 日	場 所	内 容			
第1回 4月6日	臨海公園 エントランス広場	開講式 諸連絡  ランニング の基本	○身体の動きづくり、正しい姿勢と歩き方	○身体の動きづくり、正しい姿勢と歩き方	
第2回 4月13日			○みんなと強調するためのゲーム	○遊びの中から運動能力を引き出そう	
第3回 4月20日			○ルールを守ろう	○ランニングの基礎となる身体使い	
第4回 4月27日	2号地多目的 グラウンド	持久走	○リズムカルな自然のフォーム	○リズムカルな自然のフォーム	
第5回 5月11日			○駅伝クロスカントリー	○クロスカントリー走	
第6回 5月18日			○サーキットトレーニング	○まわれまわれゲーム、サーキットトレーニング	
第7回 5月25日	臨海公園 エントランス広場	短距離走	○スタートダッシュの強化	○短距離はスタートダッシュが決め手	
第8回 6月1日			○スタートの姿勢と練習法	○短距離走の中間疾走とフィニッシュ	
第9回 6月8日			○短距離競走ダッシュゲーム	○短距離競走ダッシュゲーム	
第10回 6月15日	2号地多目的 グラウンド	リレー競走	○正しい疾走フォーム	○いろいろな走り方とドリルの仕方	
第11回 6月22日			○タイムを計ってみよう	○タイムを計ってみよう	
第12回 6月29日			○バトンタッチ	○1.4×100mリレーの競技特性	
第13回 7月6日	16:00～18:00	走り幅跳び①	○リレーのおもしろさ	○その場でのバトンパス練習	
第14回 7月13日			○バトンゾーンと助走	○歩きパス、ランニングパス、助走付パス	
第15回 7月20日			○バトンゾーンでのリレー、実践練習	○バトンゾーンでのリレー、実践練習	
第16回 7月27日	2号地多目的 グラウンド	ハードル 競走	○股関節周りを柔らかくしよう	○ハードル走の技能特性と魅力	
第17回 8月3日			○リズム感をつかもう	○股関節の周りを柔らかくしよう	
第18回 8月10日			○ミニハードルをとんでみよう	○リズム感をつかもう	
第19回 8月17日	2号地多目的 グラウンド	走り幅跳び②	○平衡感覚と股関節強化	○ハードリング姿勢の補強運動、基礎練習	
第20回 8月24日			○脚力と瞬発力	○ミニハードルリレー競走	
第21回 8月31日			○ハードル競技計測	○ハードル競走の補強運動、競技計測	
第22回 9月7日	2号地多目的 グラウンド	走り幅跳び③	○跳躍の動きづくり、跳躍強化その1	○走り幅跳びの技能特性	
第23回 9月14日			○助走	○踏み切りの基本動作と3歩リズム	
第24回 9月21日			○踏み切りの動き作り	○助走距離決定、踏み切り板の足合わせ	
第25回 9月28日	2号地多目的 グラウンド	高跳び競技 & 投てき	○敏捷性強化のあそび	○踏み切り後の空中動作	
第26回 10月5日			○神経系のトレーニング	○着地処理の仕方	
第27回 10月12日			○跳躍強化その2	○跳躍力の効果をあげるために	
第28回 10月19日	2号地多目的 グラウンド	持物：タオル 修了記録会 閉講式	○助走7歩跳び計測	○敏捷性強化のあそび	
第29回 10月26日			○はさみ跳びの基本	○走り幅跳び計測	
第30回 11月2日			○オーバーハンスローの基本の動作	○はさみ跳びの基本	
第31回 11月9日	2号地多目的 グラウンド	持物：タオル 修了記録会 閉講式	○的確に投げる練習	○投てき運動の方法と行い方	
第32回 11月16日			○いろいろな投げ方	○オーバーハンスローの基本動作	
第33回 11月23日			○サークルドッジボール	○オーバーハンスローのあてゲーム	
第34回 11月30日	2号地多目的 グラウンド	持物：タオル 修了記録会 閉講式	○ジャベリックスローの練習	○ジャベリックスローの練習	