

子供・陸上スポーツ教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】土曜日

【時 間】9:30～11:30

【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)

NP0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 VOOM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 10月5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 10月12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	
			○ルールを守ろう	○ランニングの基礎となる身体使い	
第3回 10月19日			○ランニングの基礎となる身体使い	○走りのフォームを身につける	
			○フォームを身に付けるための走法		
第4回 10月26日	2号地多目的 グラウンド	持久走	○リズミカルな自然のフォーム	○リズミカルな自然のフォーム	
第5回 11月2日			○駅伝クロスカントリー	○クロスカントリー走	
			○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4回 10月26日	2号地多目的 グラウンド	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5回 11月2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	
			○短距離競走ダッシュゲーム	○短距離競走ダッシュゲーム	
			○正しい疾走フォーム	○いろいろな走り方とドリルの仕方	
			○タイムを計ってみよう	○タイムを計ってみよう	
第6回 11月9日	臨海公園 エントランス広場	リレー競走	○バトンタッチ	○1.4×100mリレーの競技特性	
第7回 11月16日	2号地多目的 グラウンド		○リレーのおもしろさ	○その場でのバトンパス練習	
		○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8回 11月23日		走り幅跳び①	○バトンゾーンでのリレー、実践練習		
			○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9回 11月30日		走り幅跳び②	○助走		
			○踏み切りの動き作り	○踏み切りの基本動作と3歩リズム	
第10回 12月14日		走り幅跳び③	○敏捷性強化のあそび		
		○神経系のトレーニング	○助走距離決定、踏み切り板の足合わせ		
		○跳躍強化その2	○踏み切り後の空中動作		
		○助走7歩跳び計測	○着地処理の仕方		
第11回 12月21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	○跳躍力の効果をあげるために	
第12回 12月28日			○リズム感をつかもう	○敏捷性強化のあそび	
			○ミニハードルをとんでみよう	○走り幅跳び計測	
第13回 1月11日			○平衡感覚と股関節強化		
			○脚力と瞬発力	○ハードル走の技能特性と魅力	
			○ハードル競技計測	○股関節の周りを柔らかくしよう	
第14回 1月18日	持物:タオル 修了記録会 閉講式	高跳び競技 & 投てき	○はさみ跳びの基本	○リズム感をつかもう	
第15回 1月25日			○オーバーハンスローの基本の動作	○ハードリング姿勢の補強運動、基礎練習	
			○的確に投げる練習	○ミニハードルリレー競走	
			○いろんな投げ方	○ハードル競走の補強運動、競技計測	
			○サークルドッジボール	○はさみ跳びの基本	
				○投てき運動の方法と行い方	
				○オーバーハンスローの基本動作	
				○オーバーハンスロー的あてゲーム	
				○ジャベリックスローの練習	

予備日：2月8日・2月15日 2号地多目的グラウンド