

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)

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