

子供・陸上ｽﾎｰﾂ教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】土曜日 【時 間】 9:30～11:30 (7月は熱中症対策の為8:00～10:00)

【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、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

碧南市教育委員会スポーツ課(臨海体育館) TEL 0566-48-5311

【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	○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		ランニングの基本	○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	○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 6月1日		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8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15日		リレー競走	○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22日			○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29日			○タイムを計ってみよう	○タイムを計ってみよう	
第12回 7月6日		8:00 ～ 10:00	走り幅跳び①	○バトンタッチ	○1.4×100mリレーの競技特性
第13回 7月13日				○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20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27日	○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		
	○助走		○踏み切りの基本動作と3歩リズム		
	走り幅跳び②	○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		
	走り幅跳び③	○敏捷性強化のあそび	○踏み切り後の空中動作		
	ハードル競走	○神経系のトレーニング	○着地処理の仕方		
		○跳躍強化その2	○跳躍力の効果をあげるために		
	高跳び競技 & 投てき	○助走7歩跳び計測	○敏捷性強化のあそび		
		○股関節周りを柔らかくしよう	○走り幅跳び計測		
	持物:タオル 修了記録会 閉講式	○リズム感をつかもう	○ハードル走の技能特性と魅力		
		○ミニハードルをとんでみよう	○股関節の周りを柔らかくしよう		
	持物:タオル 修了記録会 閉講式	○平衡感覚と股関節強化	○リズム感をつかもう		
		○脚力と瞬発力	○ハードリング姿勢の補強運動、基礎練習		
	持物:タオル 修了記録会 閉講式	○ハードル競技計測	○ミニハードルリレー競走		
		○はさみ跳びの基本	○ハードル競走の補強運動、競技計測		
	持物:タオル 修了記録会 閉講式	○オーバーハンスローの基本動作	○はさみ跳びの基本		
		○的確に投げる練習	○投てき運動の方法と行い方		
	持物:タオル 修了記録会 閉講式	○いろいろな投げ方	○オーバーハンスローの基本動作		
		○サークルドッジボール	○オーバーハンスロー的あてゲーム		
	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		