

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

【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】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で確認願います
- （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。）
- 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

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