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】NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ

TEL 0566-42-4233

【その他】<u>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</u>

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

| 日標 | 目標 | | | 低学年用 | 高学年用 |
|---|--------|----------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| 第1回 10月4日 第2回 10月11日 | | | | ながら、陸上競技の基本である「走る・跳ぶ・投げ | |
| 10月4日 第2回 | 期日 | 場 所 | | | |
| 10月1日 第2回 | 第1回 | | 問業士 | ○身体の動きつくり、正しい姿勢と歩き方 | ○身体の動きつくり、正しい姿勢と歩き方 |
| 10月11日 臨海公園 | 10月4日 | | | ○みんなと強調するためのゲーム | 〇遊びの中から運動能力を引き出そう |
| 第3回 | 第2回 | | ランニング | 〇ルールを守ろう | 〇ランニングの基礎となる身体使い |
| 第3回 | 10月11日 | | | ○ランニングの基礎となる身体使い | 〇走りのフォームを身につける |
| 10月18日 持久走 | | | | ○フォームを身に付けるための走法 | |
| 日本の日的 | 第3回 | | 持久走 | 〇リズミカルな自然のフォーム | 〇リズミカルな自然のフォーム |
| 第4回 10月25日 2号地多目的 グラウンド 〇スタートダッシュの強化 〇スタートの姿勢と練習法 〇短距離走の中間疾走とフィニッシュ 〇短距離競走がッシュゲーム 〇正しい疾走フォーム 〇タイムを計ってみよう 〇短距離競走の中間疾走とフィニッシュ 〇短距離競走がッシュゲーム 〇にしい疾走フォーム 〇タイムを計ってみよう 〇短距離競走の中間疾走とフィニッシュ 〇ないろいろな走り方とドリルの仕方 〇タイムを計ってみよう 〇ないろいろな走り方とドリルの仕方 〇タイムを計ってみよう 〇は本 100mリレーの競技特性 〇タイムを計ってみよう 〇は本 100mリレーの競技特性 〇オ・ス、ランニングパス、助走付バス 〇パトンゾーンでのリレー、実践練習 〇ボトンゾーンでのリレー、実践練習 〇歩きパス、ランニングパス、助走付バス 〇パトンゾーンでのリレー、実践練習 〇がトンゾーンでのリレー、実践練習 〇歩きがス、ランニングパス、助走付バス 〇がトンゾーンでのリレー、実践練習 〇がトンゾーンでのリレー、実践練習 〇部み切りの基本動作と3歩リズム 〇部み切りの基をかけくるかせ 〇財走り幅跳び② 〇かま距離決定、踏み切り板の足合わせ 〇財を発系のトレーニング 〇前建 100m 〇計を知理の仕方 〇部建 200m 〇部建 200m 〇部地処理の仕方 〇路建 200m 〇部建 200m 〇市地処理の仕方 〇部建 200m 〇部と 200m 〇市地処理の仕方 〇部建 200m 〇をは 200m 〇かまりり後の空中動作 〇かまりり後の空中動作 〇かまりり後ので中動作 〇の財産 200m 〇かは 200m 〇かに 200m ○のは 200m <t< td=""><td>10月18日</td><td>○駅伝クロスカントリー</td><td>〇クロスカントリー走</td></t<> | 10月18日 | | | ○駅伝クロスカントリー | 〇クロスカントリー走 |
| 10月25日 グラウンド 短距離走 回返離競走ダッシュゲーム 回返離競走ダッシュゲーム 回返離競走ダッシュゲーム 回返車職競走ダッシュゲーム 回返車職競走ダッシュゲーム 回返車職競走ダッシュゲーム 回返車職競走ダッシュゲーム 回返車職競走ダッシュゲーム 回返車職競走ダッシュゲーム 回返車職競走ダッシュゲーム 回返車職競走ダッシュゲーム 回収を計ってみよう 回収を計ってみよう 回収を計ってみよう 回収を計ってみよう 回収を計ってみよう 回収を引きるいが、 | | | | 〇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5回 | 第4回 | 2号地多目的 | | ○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 |
| 11月1日 11 | 10月25日 | グラウンド | | ○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 |
| 協海公園 | 第5回 | | 短距離走 | ○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6回 | 11月1日 | | | 〇正しい疾走フォーム | 〇いろいろな走り方とドリルの仕方 |
| 第6回 11月8日 | | | | ○タイムを計ってみよう | ○タイムを計ってみよう |
| 第7回 | 第6回 | エントプンス仏場 | 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15日 ○ボトンゾーンと助走 ○歩きパス、ランニングパス、助走付パス 〇バトンゾーンでのリレー、実践練習 第8回 11月22日 たり幅跳び① ○ 武曜の動きつくり、跳躍強化その1 〇助走 ○進り幅跳びの技能特性 〇踏み切りの基本動作と3歩リズム 第9回 11月29日 ○踏み切りの動き作り 〇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 〇踏み切り後の空中動作 第10回 ○神経系のトレーニング ○着地処理の仕方 12月13日 ○助走7歩跳び計測 ○ 敬捷性強化のあそび 第11回 ○財産2月20日 ○財産2月20日 第12回 12月27日 ○ 区間節間りを柔らかくしよう 12月27日 ○アードルをとんでみよう ○リズム感をつかもう 12月27日 ○ア・衛感覚と股関節強化 ○ハードリング姿勢の補強運動、基礎練習 | 11月8日 | | | ○リレーのおもしろさ | ○その場でのバトンパス練習 |
| ### 第8回 | 第7回 | | | 〇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 |
| 11月22日 | 11月15日 | | | | 〇バトンゾーンでのリレー、実践練習 |
| 11月22日 | 第8回 | | 走り幅跳び① | ○跳躍の動きつくり、跳躍強化その1 | ○走り幅跳びの技能特性 |
| 11月29日 上り幅跳び② ○敏捷性強化のあそび ○踏み切り後の空中動作 ○神経系のトレーニング ○清地処理の仕方 ○跳躍力の効果をあげるために ○助走7歩跳び計測 ○敏捷性強化のあそび ○世報歌び計測 ○映関節周りを柔らかくしよう ○ルブム感をつかもう ○ルードリング姿勢の補強運動、基礎練習 ○ルードリング姿勢の補強運動、基礎練習 | 11月22日 | | | 〇助走 | 〇踏み切りの基本動作と3歩リズム |
| 11月29日 日本 | 第9回 | | 走り幅跳び② | ○踏み切りの動き作り | 〇助走距離決定、踏み切り板の足合わせ |
| 12月13日走り幅跳び③○跳躍強化その2 ○助走7歩跳び計測○鉄建性強化のあそび ○走り幅跳び計測第11回 12月20日○股関節周りを柔らかくしよう ○リズム感をつかもう ○リズム感をつかもう ○ミニハードルをとんでみよう ○平衡感覚と股関節強化○ハードルング姿勢の補強運動、基礎練習 | 11月29日 | | | ○敏捷性強化のあそび | ○踏み切り後の空中動作 |
| 12月13日 こ号地多目的 グラウンド ○助走7歩跳び計測 ○敏捷性強化のあそび ○走り幅跳び計測 第11回 12月20日 第12回 12月27日 ○の股関節周りを柔らかくしよう ○リズム感をつかもう ○リズム感をつかも ○リズム感を ○リズム ○リズム ○リズム ○リズム ○リズム ○リズム ○リズム ○リズム | 第10回 | | 走り幅跳び③ | ○神経系のトレーニング | ○着地処理の仕方 |
| 12月13日 2号地多目的 グラウンド ○助走7歩跳び計測 ○本り幅跳び計測 第11回 12月20日 ○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12回 12月27日 ○ミニハードルをとんでみよう ○リズム感をつかもう 12月27日 ○東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 | | | | ○跳躍強化その2 | 〇跳躍力の効果をあげるために |
| 第11回 2号地多目的 グラウンド ○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 12月20日 のリズム感をつかもう ○股関節の周りを柔らかくしよう 第12回 ハードル ○ミニハードルをとんでみよう ○リズム感をつかもう 12月27日 競走 ○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 | 12月13日 | | | 〇助走7歩跳び計測 | ○敏捷性強化のあそび |
| 第11回 グラウンド 〇股関節周りを柔らかくしよう 〇八一トル走の技能特性と魅力 12月20日 〇リズム感をつかもう 〇股関節の周りを柔らかくしよう 第12回 ハードル 〇ミニハードルをとんでみよう 〇リズム感をつかもう 12月27日 競走 〇平衡感覚と股関節強化 〇ハードリング姿勢の補強運動、基礎練習 | | | | | ○走り幅跳び計測 |
| 12月20日〇リズム感をつかもう〇股関節の周りを柔らかくしよう第12回ハードル〇ミニハードルをとんでみよう〇リズム感をつかもう12月27日競走〇平衡感覚と股関節強化〇ハードリング姿勢の補強運動、基礎練習 | 第11回 | グラウンド | | ○股関節周りを柔らかくしよう | 〇ハードル走の技能特性と魅力 |
| 12月27日 競走 〇平衡感覚と股関節強化 〇ハードリング姿勢の補強運動、基礎練習 | 12月20日 | | | ○リズム感をつかもう | 〇股関節の周りを柔らかくしよう |
| 12月27日 競走 〇平衡感覚と股関節強化 〇ハードリング姿勢の補強運動、基礎練習 | 第12回 | | | ○ミニハードルをとんでみよう | ○リズム感をつかもう |
| 第13回 ○脚力と瞬発力 ○ミニハードルリレー競走 | 12月27日 | | | ○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 |
| | | | | ○脚力と瞬発力 | ○ミニハードルリレー競走 |
| 1月10日 〇ハードル競技計測 〇ハードル競走の補強運動、競技計測 | 1月10日 | | | 〇ハ一ドル競技計測 | 〇ハードル競走の補強運動、競技計測 |
| 第14回 高跳び競技 〇はさみ跳びの基本 〇はさみ跳びの基本 | 第14回 | | 高跳び競技 | 〇はさみ跳びの基本 | 〇はさみ跳びの基本 |
| 1月17日 & Oオーバーハンドスローの基本の動作 〇投てき運動の方法と行い方 | 1月17日 | | | ○オーバーハンドスローの基本の動作 | 〇投てき運動の方法と行い方 |
| 第15回 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 第15回 | | なくさ | 〇的確に投げる練習 | ○オーバーハンドスローの基本動作 |
| 1月24日 | 1月24日 | | <u>持物:タオル</u> 修了記録会 | ○いろんな投げ方 | ○オーバーハンドスロー的あてゲーム |
| 100 101 | | | | ○サークルドッジボール | ○ジャベリックスローの練習 |