

令和7年度前期 ラクロス 教室カリキュラム

- 【場 所】

臨海公園ドーム

【対 象】

小学1～6年生
- 【時 間】

19：00～20：30

【定 員】

16名
- 【持ち物】

水筒、タオル
- 【服 装】

運動のできる軽装、運動靴（スパイク禁止）
- 【連絡先】

へきなん総合型スポーツクラブ事務局 TEL 0566-42-4233（欠席連絡不要）

目 標	はじめてのスポーツでじゆうにたのしく挑戦しよう！
-----	--------------------------

期 日	内 容	期 日	内 容
第1回 開講式 5月12日	①クロスに触ってみよう ②クロスでシュートを打ってみよう ③ボールをクロスで拾ってみよう ④クロスでキャッチボールをしよう	第9回 7月7日	①トライアングルパス ②1on1（ダッジ・ロール） ③ゲーム（ハーフコート）
第2回 5月19日	①クロスに触ってみよう ②クロスでシュートを打ってみよう ③ボールをクロスで拾ってみよう ④クロスでキャッチボールをしよう	第10回 7月14日	①スクエアパス ②1on1（ダッジ・ロール） ③ゲーム（ハーフコート）
第3回 5月26日	①クレードルを試してみよう ②狙ったところにシュートを打とう ③キャッチボール（色々なパスやキャッチに挑戦）	第11回 7月28日	①スクエアパス ②1on1（ダッジ・ロール） ③ゲーム（フルコート）
第4回 6月2日	①クレードルを試してみよう ②狙ったところにシュートを打とう ③キャッチボール（色々なパスやキャッチに挑戦）	第12回 8月4日	①スタードリル ②1on1（ダッジ・ロール） ③ゲーム（フルコート）
第5回 6月9日	①持ち替えを試してみよう ②ゴールキーパーを体験しよう ③みんなでボール回し	第13回 8月18日	①スタードリル ②1on1（ダッジ・ロール） ③ゲーム（フルコート）
第6回 6月16日	①持ち替えを試してみよう ②ゴールキーパーを体験しよう ③みんなでボール回し	第14回 8月25日	①スタードリル ②1on1（ダッジ・ロール） ③ゲーム（フルコート）
第7回 6月23日	①キャッチボール（走りながら） ②ダッジ・ロールをやってみよう ③2on0・2on1シュート	第15回 閉講式 9月1日	①スタードリル ②1on1（ダッジ・ロール） ③ゲーム（フルコート）
第8回 6月30日	①キャッチボール（走りながら） ②ダッジ・ロールをやってみよう ③2on0・2on1シュート		