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3年生~中学生

【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	①クロスを触ってみよう	第9回		①トライアングルパス
_	_	②クロスでシュートを打ってみよう	12日	22日	②1on1(ダッジ・ロール)
10]6日	③ボールをクロスで拾ってみよう	工工力工工厂	22 Ц	③ゲーム(ハーフコート)
		④クロスでキャッチボールをしよう	第10回		①スクエアパス
第2回		①クロスを触ってみよう	1月19日	10口	②1on1(ダッジ・ロール)
		②クロスでシュートを打ってみよう		тэп	③ゲーム (ハーフコート)
10月	20日	③ボールをクロスで拾ってみよう	第11回		①スクエアパス
		④クロスでキャッチボールをしよう	1月26日	②1on1(ダッジ・ロール)	
第3回		①クレードルをしてみよう	177	20Ц	③ゲーム(フルコート)
10 F	27日	②狙ったところにシュートを打とう	第12回		①スタードリル
TOW		③キャッチボール(色々なパスやキャッチに挑戦)	2月2日	20	②1on1(ダッジ・ロール)
第4回		①クレードルをしてみよう	4/3	4 □	③ゲーム(フルコート)
11 🖪	10日	②狙ったところにシュートを打とう	第13回		①スタードリル
 		③キャッチボール(色々なパスやキャッチに挑戦)	2月9日	②1on1(ダッジ・ロール)	
第5回		①持ち替えをしてみよう	47	эЦ	③ゲーム(フルコート)
11月	17日	②ゴーリーをだまそう	第14回		①スタードリル
		③みんなでボール回し	2月16日	160	②1on1(ダッジ・ロール)
第6回		①持ち替えをしてみよう		③ゲーム(フルコート)	
12月	月1日	②ゴーリーをだまそう	第15回	閉講式	①スタードリル
		③みんなでボール回し	3月2日	20	②1on1(ダッジ・ロール)
第7回		①キャッチボール (走りながら)		③ゲーム(フルコート)	
12月	30	②ダッジ・ロールをやってみよう			·
		③2on0・2on1シュート			
第8回		①キャッチボール (走りながら)	1		
12 🗖	1150	②ダッジ・ロールをやってみよう			
エム月	15日	③2on0・2on1シュート			
		-	•		