

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 10月6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 12月22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 10月20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 1月19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 10月27日	①クレードルをしてみよう 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 1月26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 11月10日	①クレードルをしてみよう 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 2月2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 11月17日	①持ち替えをしてみよう ②ゴールをだまそう ③みんなでボール回し	第13回 2月9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 12月1日	①持ち替えをしてみよう ②ゴールをだまそう ③みんなでボール回し	第14回 2月16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 12月8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 3月2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 12月15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		