

令和8年度後期 ラクロス 教室カリキュラム

【対 象】 小学3～中学生

【定 員】 12名

【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	オリンピック種目になるラクロスを楽しもう！
-----	-----------------------

期 日	内 容	期 日	内 容
第1回 10月5日	開講式 ラクロスを知ろう クロスを使ってみよう	第6回 12月21日	パスをつないでシュートしよう
第2回 10月19日	キャッチボールをしよう クロスでボールを拾おう	第7回 1月18日	守備のしかたをおぼえよう
第3回 11月9日	クレードルをしよう 二人でキャッチボールをしよう	第8回 1月25日	守備を抜いて攻撃をしよう
第4回 11月30日	クレードルを使ってパスをしよう	第9回 2月1日	ゲームをしよう
第5回 12月7日	シュートをしよう	第10回 2月8日	ゲームをしよう 閉講式