

## 令和8年度前期 ラクロス 教室カリキュラム

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <p>【場 所】 臨海公園ドーム</p> <p>【時 間】 19:00～20:30</p> <p>【持ち物】 水筒、タオル</p> <p>【服 装】 運動のできる軽装、運動靴（スパイク禁止）</p> <p>【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）</p> | <p>【対 象】 小学3～中学生</p> <p>【定 員】 16名</p> |
|---|---------------------------------------|

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 <b>5月11日</b>	①クロスを触ってみよう 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 <b>7月6日</b>	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 <b>5月18日</b>	①クロスを触ってみよう 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 <b>7月13日</b>	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 <b>5月25日</b>	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 <b>7月20日</b>	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 <b>6月1日</b>	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 <b>7月27日</b>	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 <b>6月8日</b>	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	<b>予備日</b>	8月3日
第6回 <b>6月15日</b>	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		8月10日
第7回 <b>6月22日</b>	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		8月17日
第8回 <b>6月29日</b>	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		