

子供・陸上スポーツ教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】土曜日

【時 間】9:30~11:30

【場 所】下記のとおり（2号地多目的グラウンド、臨海公園等 ※雨天等で変更になる場合があります）

【対象者】低学年用:小学2～3年生 高学年用:小学4～6年生

【定 員】低学年用:30人 高学年用:30人

【持 物】タオル、運動靴、水分、ぼうし、きがえ（必要な方）
ゼッケン（前:15×20くらいの大きさのもの。記入方法については裏面を見てください。）

【服 装】運動のできる服装

【連絡先】NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ TEL 0566-42-4233

【その他】雨天等による教室開催の有無については上記連絡先またはLINEで確認願います

(3年生で受講歴のある場合、申込状況により
高学年のグループでの受講となることがあります。)

暴風警報発令時はいかなる場合も中止となります
受講者には、10回以上の出席で修了証書が発行されます

裏面もご覧ください♪

目 標		低学年用		高学年用
		小学低学年で養成すべき調整力を身に付けながら、陸上競技の基本である「走る・跳ぶ・投げる」ことを学ぶ		運動の基本である「走る・跳ぶ・投げる」の能力を導き、陸上競技の楽しさを学ぶ
期 日	場 所	内 容		
第1回 10月10日	臨海公園 エントランス広場	開講式 諸連絡	○タイムを計ってみよう(短距離1回目) ○身体の動きづくり、正しい姿勢と歩き方 ○みんなと強調するためのゲーム	○タイムを計ってみよう(短距離1回目) ○身体の動きづくり、正しい姿勢と歩き方 ○遊びの中から運動能力を引き出そう
第2回 10月17日		ランニング の基本	○ルールを守ろう ○ランニングの基礎となる身体使い ○フォームを身に付けるための走法	○ランニングの基礎となる身体使い ○走りのフォームを身につける
第3回 10月24日		持久走	○リズムカルな自然のフォーム ○タイムを計ってみよう(長距離1回目) ○駅伝クロスカントリー ○サーキットトレーニング	○リズムカルな自然のフォーム ○タイムを計ってみよう(長距離1回目) ○クロスカントリー走 ○まわれまわれゲーム、サーキットトレーニング
第4回 10月31日	2号地多目的 グラウンド	短距離走	○スタートダッシュの強化 ○スタートの姿勢と練習法 ○短距離競走ダッシュゲーム ○正しい疾走フォーム	○短距離はスタートダッシュが決め手 ○短距離走の中間疾走とフィニッシュ ○短距離競走ダッシュゲーム ○いろいろな走り方とドリルの仕方
第5回 11月7日	臨海公園 エントランス広場			
第6回 11月14日	2号地多目的 グラウンド	リレー競走	○バトンタッチ ○リレーのおもしろさ ○バトンゾーンと助走 ○タイムを計ってみよう(短距離2回目)	○4×100mリレーの競技特性 ○バトンパス(その場、歩き、ランニング、助走付) ○バトンゾーンでのリレー、実践練習 ○タイムを計ってみよう(短距離2回目)
第7回 11月21日				
第8回 11月28日		走幅跳①	○跳躍の動きづくり、跳躍強化その1 ○助走	○走幅跳の技能特性 ○踏み切りの基本動作と3歩リズム
第9回 12月12日		走幅跳②	○踏み切りの動き作り ○敏捷性強化のあそび	○助走距離決定、踏み切り板の足合わせ ○踏み切り後の空中動作
第10回 12月19日		走幅跳③	○神経系のトレーニング ○跳躍強化その2 ○助走7歩跳び計測 ○走幅跳の記録を測ってみよう	○着地処理の仕方 ○跳躍力の効果をあげるために ○敏捷性強化のあそび ○走幅跳の記録を測ってみよう
第11回 12月26日				
第12回 1月9日		ハードル 競走	○股関節周りを柔らかくしよう ○リズム感をつかもう ○ミニハードルをとんでみよう ○平衡感覚と股関節強化 ○脚力と瞬発力 ○ハードルの記録を計ってみよう	○ハードル走の技能特性と魅力 ○股関節の周りを柔らかくしよう ○リズム感をつかもう ○ハードリング姿勢の補強運動、基礎練習 ○ミニハードルリレー競走 ○ハードルの記録を計ってみよう
第13回 1月16日				
第14回 1月23日		投てき & 走高跳	○オーバーハンスローの基本の動作 ○的確に投げる練習、いろんな投げ方 ○サークルドッジボール ○ジャベリックボール投げの記録を測ってみよう	○投てき運動の方法と行い方 ○オーバーハンスローの基本動作 ○ジャベリックスローの練習 ○ジャベリックボール投げの記録を測ってみよう
第15回 1月30日	臨海公園 エントランス広場	持物:タオル 修了記録会 閉講式	○はさみ跳びの基本 ○タイムを計ってみよう(長距離2回目)	○はさみ跳びの基本 ○タイムを計ってみよう(長距離2回目)