

雨天により、中止順延となりました教室のご連絡です。

日程や場所に変更がありますので、最初にお渡ししたカリキュラムは破棄してください。

今後の日程については、こちらを見てご参加ください。

目 標		低学年用		高学年用
		小学低学年期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 9月15日	体育館	開講式 諸連絡 ランニング の基本	○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	○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 9月22日	臨海公園エントランス広場		○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 9月29日	2号地多目的グラウンド	持久走	○リズムカルな自然のフォーム ○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 ○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6日	2号地多目的グラウンドA	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
第5回 10月13日	2号地多目的グラウンド		○短距離競走ダッシュゲーム ○正しい疾走フォーム ○タイムを計ってみよう	○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 ○タイムを計ってみよう
第6回 10月27日	2号地多目的グラウンド	走り幅跳び①	○跳躍の動きづくり、跳躍強化その1 ○助走	○走り幅跳びの技能特性 ○踏み切りの基本動作と3歩リズム
第7回 11月3日		走り幅跳び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8回 11月10日		走り幅跳び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	○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と計測
第9回 12月2日	2号地多目的グラウンド	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	○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
第10回 12月8日	豊田自動織機グラウンド		○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
第11回 12月15日	臨海公園エントランス広場		○ハードル競技計測	○ハードル競走の補強運動、競技計測
第12回 12月22日	豊田自動織機グラウンド	走り高跳び		○はさみ跳びの基本
第13回 1月5日	臨海公園エントランス広場	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 ○計測(短距離)	○1.4×100mリレーの競技特性 ○その場でのバトンパス練習 ○歩きパス、ランニングパス、助走付パス ○バトンゾーンでのリレー、実践練習 ○計測(短距離)
第14回 1月12日	臨海公園エントランス広場		○オーバーハンスローの基本の動作 ○的確に投げる練習	○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
第15回 1月20日	臨海公園エントランス広場	投てき	○いろんな投げ方 ○サークルドッジボール ○計測(ジャベ・持続走)	○オーバーハンスロー的あてゲーム ○ジャベリックスローの練習 ○計測(ジャベ・持続走)