

なご陸練習計画

令和3年10月23日(土)

菊住小 実施

◎安心・安全な練習をするために

- ☆ **縄跳びと軍手**を持たせてください。
 - ☆ 練習会の計画は親子でご覧になり、練習の内容をよく理解したうえ参加ください。「自分を守ることが、みんなの安全を守ることにつながる」ことを忘れず行動して、楽しく有意義な練習会にしましょう。
 - ☆ 基本的な感染対策(検温・手指消毒・練習以外のマスク着用)のうえ、参加してください。
 - ☆ **練習中のマスクは、クラブ員の全員に外させます。**クラブ員にはおしゃべりを注意します。コーチも練習中はマスクを外します。コーチが話す場合は一定程度距離を取って話します。
- 以上の点をご理解のうえ、ご協力のほどよろしくお願ひします。

◎おしらせ

- ☆ 今週も中学生の中には秋季記録会に参加しているクラブ員がいます。
- ☆ 明日は希望者対象に、自主練習会を午前中9時から行います。よろしかったらご参加ください。内容は共通アップ1時間、種目練習1時間程度です。会場は、今のところ刈谷陸上競技場を予定していますが、変更の場合は、明日朝メールで連絡します。

0 縄跳びでアップ **高橋** ~13:40

- ・駆け足跳び100回(前回し)
- ・二重跳び30回(前回し、後ろ回し) *低学年は交差跳びまたは回数を減らします。

1 ミーティング **水分補給してから集合 横井コーチ(高橋泰)** 13:45~13:55

- ・体験紹介(あれば)
- ・地区中学新人戦入賞者紹介(大野、横山)
- ・今日の練習の内容説明

2 アップ 14:00~14:25

- ① あいさつ(4年生女子) 指示 **高橋泰**
- ② **動きを入れてトラック2周 狩野コーチ**
 - ・トラックでは動きを入れながら行う。
 - *1周目・ウオーク→スキップ前進→スキップバック
 - *2周目・ジョグ→腕回しサイドスキップ東向き→腕回しサイドスキップ西向き→ジョグ
- ③ **なご陸アップ10種+Wニさん歩き 全コーチ**
 - *Wニさん初心者は20m、経験者は前進とバックを各20m

3 (水分補給後) ハードル練習 **高橋泰、全コーチ** 14:35~15:10

- ・走力アップ(瞬発力、筋持久力の強化) ・足首や関節の強化
- ・ハードル組とミニハードル組に分けて練習します。

- ① ハードルドリル(フレキ5台*2レーン、ミニハードル5台*2レーン)
 - ・弾む 横向き→回転(腹周り、背回り)
 - 前後→回転(腹周り、背回りどちらでもよい)
 - ・跨ぐ(リード足、抜き足を歩行→リード・抜き足で刻み)
 - *リード足は落とす、抜き足は回さないを強調
 - *歩行はハードルを繋ぐ、刻みは1~1.5mのインターバルで。

- ② 5 (7) 歩ハードル (フレキ4台、ミニハードル4台*1往復) *4
- ・斜めにコース取りをして片道60mを用意
 - ・アプローチ(1台目までの距離)10m、ハードル間のインターバルも10m
 - ・ハードルの高さはいちばん下から1段階上、ミニハードルは高い方で

- 4 (水分補給後) 種目練習 **全員コーチ** 15:20~16:00
- ・指導を手分けする場合は担当コーチでご相談をお願いします。
 - ・*のコーチは、現在のところ参加は未確定です。

- ・短距離 (狩野、大矢、*市原)
- ・ジャベ (高橋和、横井)
- ・走高跳 (高羽、*森)
- ・走幅跳 (古川、高橋泰)

- 5 ダウン 16:05~16:15
- ・整理運動 **高橋和コーチ** (7分程度で)
 - ・次回連絡 指示 **横井コーチ**
 - ・あいさつ (4年生男子) 16:20終了

- ・次回の10月30日の練習は豊岡小で行います。
- ・中学生は愛知県新人戦です。横山、大野、大村の3人が出場します。
- ・練習会は共通練習と種目練習を行います。
- ・コーチの参加によっては内容を変更することがあります。

お願い 10月23日の練習に必要な器具

◎父母でご用意をお願いします。

- ・マーカー ・フレキハードル ・ミニハードル ・メジャー
- ・スコップ ・スタブロ

◎個々で持参

- ・縄跳び、軍手、バトン ジャベ希望者はジャベを持参

次回 練習会終了後、北陸で希望者は種目練習を行います。

- ・希望者は申し出てください。
- ・種目は走幅跳、短距離、ジャベ、リックスロー (レク広場)などを予定しています。
- ・これは自主練習なので、コーチがつかない場合があります。また、この日の北陸は大会が行われており、開放が遅くなる場合があります。開放が遅くなる場合は自主練習を行わない場合があります。