

なご陸練習計画

令和3年12月25日(土)

菊住小 実施

大切なお知らせです。

陸上教室に参加する小学生に連絡します。当日は動きづくりと投擲を行います。投擲では、タオルとジャベボール(持っている人だけ)が必要です。ない人にはクラブの備品を貸し出します。数に限りがあるうえ、参加者に貸し出す場合があります。持っている方は一つでも多くお持ちください。

また、念のため、保護者の方は手指消毒セットの用意もお願いします。

◎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せん。コーチが話す場合は一定程度の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いします。

◎おしらせ

☆ **土曜日は気温が低い**うえ、**積雪も予想**されています。

・暖かい服装で参加させてください。

・できるだけ休憩時間を短くし、早めに終了を目指します。つらい生徒には無理をしないよう指示しますが、保護者の皆さんもよく様子を観察していただくようお願いいたします。

① **今週は今年最後の練習会になります。**

② 練習は6分間走、サーキットトレーニング、エンドレスリレーになります。

③ みんなで励まし合い、仲間同士教えたり教えられたりしながら進めます。最後はリレーで今年最後の盛り上がりで締めくくります。保護者の方も密を避けつつ、我が子に声援をお願いします。

0 縄跳びでアップ **高橋泰コーチ、全コーチ** ~13:45

・前回し100回、後ろ回し100回、前二重30回、後ろ二重30回、はやぶさ跳び

・縄跳びを置いて 前後跳び20秒、左右跳び20秒、駆け足ダッシュ20秒*3

*体を動かす、温める準備運動です。参加は強制ではありません

1 ミーティング 水分補給してから集合 **横井コーチ、全コーチ** 13:50~13:55

・体験者紹介と入会者紹介(あれば)

・今日の練習の内容説明 本日の練習について(上記おしらせをご覧ください)

2 アップ **14:00~14:30**

① **あいさつ(中学生)指示** **狩野コーチ**

② **長距離走** **高学年=森コーチ 低学年=深谷コーチ**

・マスクは外しましょう。

・大きなトラック外側(4年生以上)、内側(3年生以下)

・8周走(タイムトライアル) ・計測は6分で打ち切り

・休憩、水分補給

③ **なご陸アップ10種 全コーチ**

④ **流し(トラック)100m*3** **高学年=森コーチ 低学年=深谷コーチ**

・2レーン作る。内側(10m前スタート)が4年生以下、外は5,6年、中学生。

・最後まで走りきる。

・外側コースは20m先からカーブにかけて**1.4m*8**、バックストレートに**1.6m*8**

内側コースは同じく前半1.2m*8 後半1.4m*8のマーカーを置きます。

- 3 サークットトレーニング **高橋泰 全コーチ** 14:35~15:15
- ・全員軍手を付ける。マスクは自由（**マスク無しでしゃべらない**）
 - ・学年を跨いで、5グループ作る。リーダーは指名。
 - ・種目間は必ず走って移動する（**コーチは声を掛けてください**）
 - ・4周（3年生以下は3周）するか、30分経過で終了
- ☆リハーサルでグループごと、コーチから運動の仕方、注意点を聞きます。

- A フレキハードル** **高羽コーチ、保護者2名**
- ・高め（足の長さくらい）、低め（高めの2つ下）2レーン作って、できるだけ多く並べてください。
 - ・跨ぐ（エスコート）2回をしてから、潜るを1回する（3往復）
- ↓ ↓ ↓
- B ミニハードル（プレート）ジャンプ** **深谷コーチ、保護者2名**
- ・高め、低め2レーン作って、できるだけ多く並べてください。
 - ・高めは両足ジャンプ1回、低めは片足ジャンプ左右を各1回
- ↓ ↓ ↓
- C 砂場で腿上げ50回*2** **高橋泰、保護者2名**
腹筋（足タッチ20回）、背筋（クロス20回）
- ・腿上げは20秒以内（計測）、砂場を柔らかくしてあげてください。
 - ・腹筋、背筋は渡り廊下でやると汚れない。
- ↓ ↓ ↓
- D うんてい往復、ワニさん20m** **森、向井野コーチ、保護者2名**
低鉄棒逆上がり20回
- ・うんてい、鉄棒は安全のため、保護者がついてください。
 - ・ワニさんはできるだけ遠くに手を付け、股関節を刺激させてください。
- ↓ ↓ ↓
- E（変形ダッシュ+バック走）30m 3** **狩野、横井コーチ、保護者2名**
- ・レーン分け（6レーン）してください。同じレーンをゴー・バックさせてください。
 - ・変形ダッシュの種目は、①開脚ジャンプ 4回 ②180度回転左右 ③本目は内容をお任せします。
 - ・合図をしたら、指定の動きをしてダッシュ30m、ゴールしたらバックダッシュで戻って1本と数えます。

- 4（水分補給後）エンドレスリレー 15:20~15:40
- ・小トラック（4年生以下）2チーム 100*3 **深谷コーチ、高橋泰**
 - ・大トラック（5年生以上）3チーム 120*3 **森コーチ、高羽コーチ**
- *上級生がリーダー。人数が少ないチームは2人で1周分、リーダーが走る。
- 5 **ダウン** 15:45~16:00
- ・整理運動 **狩野コーチ**（10分程度で）
 - ・次回連絡 指示 **横井コーチ**
 - ・あいさつ（中学生）
- 16:15終了

・ **次回の1月8日の練習は菊住小で行います。**

お願い 12月25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12台 ・ミニハードル2セット

◎個々で持参

・縄跳び、軍手