

なご陸練習計画

令和3年6月5日(土)
豊岡小 実施

大切な連絡です。参加される方は事前に必ずお読みください。

- ☆ **今週も緊急事態宣言下の練習となります。**「自分がルールを守ることが、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ていきましょう。
- ☆ 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で参加ください。
- ☆ 練習会の中でも、これまでどおり感染対策を促しますが、事前に個々で感染対策を十分行い、参加に支障のないと自他共に判断できる体調のクラブ員だけ参加ください。
- ☆ **今週は短距離練習を中心に行います。**種目の練習の基礎は、何と言っても走ることです。中学生は今週末中総体があり、不参加のクラブ員が多いと思います。今週は6年生が手本となり、進んで練習を引っ張ってほしいと思います。
- ☆ **練習会后、希望者は北陸**（大会の関係で開場されない場合もあります。開場は早くて17時頃になります）で各自県大会に向けての**自主練習（リレーを含む）**を行ってください。
- ☆ **先週はかなり暑くなり体調不良者が出ました。**会場でも、繰り返し注意喚起しますが、水分を多く持たせるなど熱中症対策について、各ご家庭でよく話し合ってください。**体調不良の場合は、各学年の見守りの父母から連絡をします。必ず連絡のつくところで待機をお願いします。**

雨天およびグラウンド不良などの理由で練習会ができない場合は中止を午前10時30分までに判断し、会長から各学年代表を通じて連絡させていただきます。

0 コンディショニング（体を動かすための準備） 13:30

- ・消毒を済ませて集合
- ・股関節可動域ドリル（ストレッチ、ハードルドリル）

◎狩野コーチ、横井コーチ、大矢コーチ

*他のコーチは、保護者と協力して練習準備をお願いします。

1 ミーティング 横井コーチ 13:50~14:00

- ・今日の練習について

- ① **新入クラブ員紹介** 1年生 深谷旭都（ふかやあさと）君
- ② **ミーティングのあとは、まず共通アップ**を行います。
- ③ その後は**短距離練習**を行います。
- ④ 最後はダウン、ストレッチで終了。**16:05くらいに終了**を予定しています。

2 アップ 14:00~14:35

- ・あいさつ（4年生） 指示 横井コーチ

① 動きを入れてトラック2周 森コーチ

- ・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→ジョグ
 - *2周目・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

② なご陸アップ10種 全員で

③ 流し（トラックで）100*4 市原コーチ

- ・2（3）人組バトン流し カーブ後半から20mバトンゾーンを設置する。
- ・後半から直線にかけて加速しながらバトンを渡す。
- ・4本は、2人組の場合、前後と左右バトン渡しを想定している。

14:35~14:45 休憩

・汗ふき、(たっぷり)水分補給、トイレ(徹底消毒を済ませて集合)

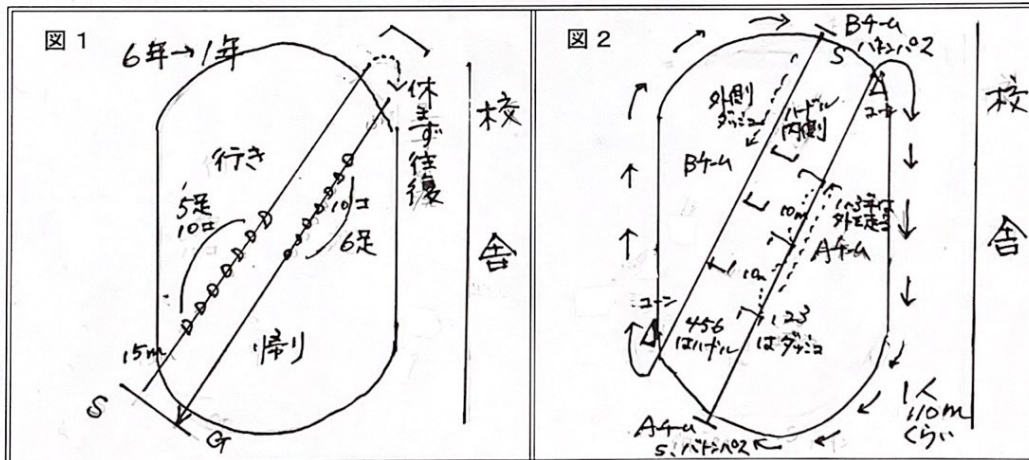
3 短距離練習 全員で。応援しつつ見守りをお願いします。

14:45~15:45

- ① 往復走(斜めに直線をとる、片道55m、往復110mを想定) 図1
* 5、6年が5本、3、4年が4本、1、2年が3本
* スタートから15m先にマーカー10個(行き5足、帰り6足各1レーン)
* マーカー間を足裏で空き缶をつぶすように走る。

15:10~15:15 汗ふき、(たっぷり)水分補給。消毒も行う。

- ② 斜め直線5歩ハードル(いちばん下の高さ)+トラックリレー 図2
* 12m+10m+10m+10m+8m+トラック(3年以下はハードルなし)
* 4年生以上は*2、3年生以下は*1
* 走順の基本は654321456年の順
* 2チームを作る。スタートは迎え合わせ(1本勝負)



4 ダウン、整理運動

15:50~16:05

- ・半周歩く→1.5周ジョグ 森コーチ
- ・整理運動 大地/パパコーチ(10分程度で)
- ・次回連絡 指示 横井コーチ
- ・あいさつ(4年生)

16:10終了予定

- ・次回の6月12日の練習は菊住小で行います。
 - ・体験の子の参加はありません。中学生は総体に参加しています。
 - ・ジャベの練習を最初に行います。県大会参加者と初心者(希望者)に分けて行います。
 - ・ジャベの練習を行わないクラブ員は、遅めの集合になります。
 - ・種目練習を行います。
 - ・運動場のみの練習になります。走高跳の練習は行えません。
 - ・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 6月5日の練習に必要な器具(父母でご用意をお願いします)

- ・マーカーをたくさん。 ・フレキハードル(10台)
- ・バトン(各自で用意)

*練習に参加する保護者には見守りのほか、器具を運んだり並べたりなどの準備・片付けのお手伝い、子どもたちへの安全の呼びかけをお願いします。