

なご陸練習計画

令和3年10月16日(土)

菊住小学校 実施

◎安心・安全な練習をするために

- ☆ 練習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。
「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。
- ☆ 基本的な感染対策(検温・手指消毒・マスク着用)の上、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。

◎おしらせ

- ◎ 秋季から冬季にかけては、来春に花開くための大事な時期です。
この時期にしっかり動いて、自分を乗り越えて行きましょう!
- ◎ 中学部は、本日16日(土)と来週23日(土)は秋季記録会です。

【参加コーチ】 横井・高橋和・森・佐々木・高羽・狩野・仲井・市原?・深谷?

① 予備運動

(事前にトイレ)

・フレキハードルドリル

~1340

(1) ミーティング (西側校舎 日陰)

横井

1345~1355

① 体験紹介(あれば)

② 練習中の感染対策の確認

③ 本日の練習内容説明

(水分・トイレ休憩)

(2) アップ

1400~1435

① あいさつ(5年生)

横井

② 動きを入れてトラック2周

佐々木

※ 一周目:ウォーク⇒スキップ前進⇒スキップバック⇒ジョグ

二周目:腕回しサイドスキップ東向き⇒西向き⇒ジョグ

③ なご陸ドリル10種(西側校舎の日陰で)

(水分休憩)

④ バトン流し(直線)70m * 4

森・全員

二人組(前後・左右)

(水分・トイレ休憩)

(安全対策)

・こまめな水分補給

・トイレを我慢しない

・手指消毒、

・休憩時のマスク

(3) ハードル+マーク走

2~3本

狩野・全員

1440~1455

○高学年 外トラック。

15M加速⇒フレキハードル(3.2mピッチ4台)⇒

バック直線にプレート140ピッチ8枚⇒30Mダッシュ

○低学年 内トラック。

10M加速⇒フレキハードル(2.5mピッチ4台)⇒

バック直線にプレート120ピッチ8枚⇒30Mダッシュ

(水分・トイレ休憩)

(4) 種目練習	(適宜 水分補給)	1500~1545
・ジャベポール (校舎沿い)	高橋和	・走り幅跳び (砂場~南側30m)
・短距離 (中央直線 南北)	横井・(市原・深谷)	・バトンワーク (中央直線 南北)
・走り高跳び (渡り廊下南側沿い)	高羽・(森)	・ハードル (中央直線 南北)
(4) 整理体操		1545~1555
・整理体操	高橋和	・あいさつ(5年生)

10月16日の練習に必要な器具(父母でご用意をお願いします)
 ・フレキハードル8台、ミニハードル2セット、スタプロ(三台)、マーカー(狩野)

※次回 10月23日(土)は、菊住小学校で開催します。