

# なご陸練習計画

令和3年12月18日(土)

豊岡小 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で参加ください。「自分を守ることが、みんなの安全を守ることに繋がる」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祈いします。

## ◎おしらせ

- ☆ **今週は最高気温、最低気温ともに低いため、**
  - ・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します。
- ① **今週の長距離走はありません。**代わりに**インターバル走**を実施します。
- ② **ハードル**は短距離、跳躍ともに記録向上が期待できる補強運動として、取り組みます。抜き足技術の向上と跳躍後のフォーム安定、ハードル間のテンポアップなどをテーマに練習します。

### 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、左右跳び、駆け足ダッシュ20秒
- ※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** **狩野**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** (4年生) 指示 **狩野**コーチ
- ② **動きを入れてトラック2周** **高羽**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+20mワニさん** (5年生以上は30m) **全**コーチ
- ④ **流し(トラック) 100m\*3** **古川、大矢**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 ハードルドリル **高橋泰** **全**コーチ 14:35~15:15

- ・グループごと、コーチがついてください。高さを見て参加させます。
- ・高い方からABCグループとします。低学年はCに参加させてください。

・コーチはA狩野、高羽 B古川、森 C深谷、大矢のみなさんでお願いします。

① 準備運動 ・ 2人組で足振り前後、左右20回で準備。

② ハードルドリル (フレキ4台\*高さ3種類)

\*フレキの間は4足で

- ・ 跨ぐ1 (同じ足、足交互で前後歩行)、潜る
- ・ 跨ぐ2 (同じ足、足交互で前ステップ)
- ・ 弾み練習 (左右→前後で)
- ・ 抜き足の確認
- ・ 跨ぎ越し (歩行、スキップ、ハードル走)

\*歩行、スキップは3m、ハードル走は6mで。

4 (水分補給後) インターバル走 森、古川、大矢コーチ

15:20~15:50

- ・ スタートから加速8m、全力は30m、ダウンストローク8m
- ・ 中学生→6年生→5年生男子→5年生女子→4年生→…の順で走る。
- ・ \*走り終わったら、次のグループのために、ゴール付近は空ける。
- ・ 偶数本は逆走。4年生以下は3往復、5、6年生、中学生は4往復
- ・ 3セット行う。(セット間は5分程度休憩)

5 ダウン

15:55~16:10

- ・ 整理運動 深谷コーチ (10分程度で)
- ・ 次回連絡 指示 狩野コーチ
- ・ あいさつ (4年生)

16:15終了

・ 次回の12月25日の練習は菊住小で行います。

- ・ この日は午前中陸上教室です。午後は狩野コーチ考案のサーキットとエンドレスリレーを行います。今年最後の練習ですので、たくさんのクラブ員の参加をお待ちしています。

お願い 12月18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1セット

◎個々で持参

- ・ 縄跳び、軍手