

10月16日(土)練習会@菊住小 13:45~16:15晴 28°C

中学生2人、小学生34人 横井、高橋泰、高橋和、森、市原、深谷、高羽、仲井、狩野

0.フレキハードルドリル数種 1.ジョグ2周 2.なご陸ドリル10種 3.バトン流し60m x4

4.ハードル+マーク走

(高学年)外トラック

15m+ハードル4台(3.2mピッチ)+40m+マーク8枚(1.4mピッチ)+30mダッシュ

(低学年)内トラック

15m+ミニハードル4台(2.5mピッチ)+35m+マーク8枚(1.2mピッチ)+30mダッシュ

5.種目練習

・ジャベ・幅跳び・高跳び・バトン・短距離

6.整理体操

新しく加わったコーチ陣が、いずれも動きを見せながら指導に当たってくれました。

子供たちにとっては、親や頼もしい兄姉のようなコーチは、練習を楽しみにできる存在だと思います。

厳しい中にも、家族的な雰囲気やメンバー同士のサポート精神など、なご陸ならではの

魅力をこれからも醸成して行けるように感じました。冬季練習が楽しみになってきましたね。

あ、その前にまだ、大事な大会に向けてもうひと頑張りです！