

なご陸練習計画

令和3年10月9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。
緊急事態宣言は明けましたが、十分な注意を払って練習に臨みたいと思います。
 - ◎ 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

- ◎ 8月7日以来ほぼ二か月振りの全体練習会です。
その間、練習も不足気味かと思えます。徐々に調子を上げていきましょう！
- ◎ 本日は、中学部は新人戦です。 明日は『走・跳・投』が開催されます。

(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 大会の振り返り(入賞者や上位大会進出のクラブ員紹介)
- ③ 練習中の感染対策の確認
- ④ 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(6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 * 3 **大矢狩野**
(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(3mピッチ3台)⇒
バック直線にプレート150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(3mピッチ3台)⇒
バック直線にプレート130ピッチ8枚⇒30Mダッシュ

(4) 種目練習 1500~1545

- ・ジャベポール **高橋和**
- ・走り幅跳び **古川**
- ・走り高跳び **森**
- ・バトンワーク **大矢佐々木**

・短距離

横井狩野

(4) 整理体操

1545～1555

- ・ 整理体操
- ・ 次回連絡
- ・ あいさつ(6年生)

高橋和

横井

10月9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16日(土)は、菊住小学校で開催します。