

なご陸練習計画

令和3年6月12日(土)

菊住小 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、自他共に参加に支障のないと判断できる体調のクラブ員だけ参加ください。
- ☆ **今週は種目練習を中心に**行います。多くの中学生は、今週も競技会に参加しています。したがって、今週も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。
- ☆ **今週も、晴れば暑くなりそうです。**会場でも、再三注意喚起しますが、熱中症対策を十分に考えられたうえで、ご参加ください。**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。**

非常事態宣言下ということを考慮して、雨天の場合は、練習を中止します。判断は10時30分をめぐりに、番会長を通じてお知らせします。12日(土)が中止になった場合、26日(土)の県大会に向けて、19日(土)の豊岡小の練習に加え、20日(日)に希望者対象に競技場練習を案内したいと考えます。いくつか競技場を当たりましたが、今のところ、20日(日)午後の刈谷を視野に入れています。

ジャベの練習希望の有無で、集合時間が違います。注意してください。

- ◎ ジャベをやりたいクラブ員は**13:30集合** ◎大地パパコーチ、佐々木コーチ
 - ・消毒を済ませて集合
 - ・13:30~14:15まで基本練習、投擲練習
- ◎ ジャベをやらないクラブ員は**13:50集合** ◎狩野コーチ
 - ・消毒を済ませて集合
 - ・コンディショニング(体を動かすための準備)
 - ・股関節可動域ドリル(ストレッチ、ハードルドリル)
- ◎ 上記3人以外のコーチと父母で練習の準備を行ってください。

1 ミーティング 横井コーチ

14:20~14:30

- ・ミーティングのあとは、まず**共通アップ**を行います。
- ・その後、**種目練習(30分*2)**を行います。
 - ① 6年生 リレメンは「リレー練習→走幅跳または短距離」
リレメン以外は「ハードル→走幅跳または短距離」
 - ② 5年生 リレメンは「リレー練習→幅・短・ハードル」
リレメン以外は「ハードル→短距離」
 - ③ 4年生 「ハードル→走幅跳または短距離」
 - ④ 3年生以下 「ジャベ→ハードル」
 - ⑤ 中学生が参加の場合は、「ハードル→走幅跳または短距離」
- ・最後は一緒に**ダウン・整理運動**を行います。

2 アップ

14:30~15:10

- ・あいさつ（6年生男子） 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*3 **大地パパコーチ**
 - * スタートから10m先にマーカー10個（内側5足、外側6足各1レーン）
 - * カーブ終わりから10m先にマーカー10個（内側6足、外側7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。

15:10~15:20 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 種目練習 内容は各コーチで考えてください。

15:20~16:20

- ・前半練習（15:20~15:50） * 練習場所は、現地で割振をお願いします。
 - ・6年リレー（**市原コーチ**） * 市原コーチ不在の場合は佐々木コーチ
 - ・5年リレー（**森コーチ**） * 市原コーチ不在の場合は6年生と合同。
 - * メンバーと走順の確認
 - * もらう人がスピードを上げつつもらう。
（テークオフゾーン+10mでスピードをマックスにする）
 - ・ジャベ（**大地パパコーチ、（佐々木コーチ）**）
 - * 限られた場所ですが、投げる楽しさの伝授を、関心をもたせたい。
 - ・ハードル（**狩野コーチ、横井コーチ**）
 - * 抜き足の練習をぜひお願いします。
- ・後半練習（15:50~16:20） * 練習場所は、現地で割振をお願いします。
 - ・走幅跳（**狩野コーチ**）
 - * 立幅、しゃがみ込みから尻抜きを。
 - * 最後の6歩はマーカーの間を踏ませるように走らせる。
 - ・ハードル（**森コーチ、横井コーチ**）
 - * 4年生から6年生は前半同様、抜き足ドリルを。
 - * 第1ハードルまで13m。以下は10mインターバルで5歩ハードルを。
 - * 3年生以下はミニハードルを使って。
 - ・短距離（**市原コーチ、大地パパコーチ、佐々木コーチ**） * 役割分担を。
 - * 加速走（マーカーを活用して、しっかり踏ませる、弾ませる）

4 ダウン、整理運動

16:20~16:35

- ・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（6年生女子）

16:40終了予定

- ・ **次回の6月19日の練習は豊岡小で行います。** * 午前中はふれあい陸上
 - ・ 体験の子の参加はありません。中学生は通信陸上に参加しています。
 - ・ リレーと短距離、ハードル練習を行います。
 - ・ 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12日の練習で必要な器具（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（できるだけたくさん）
- ・ ジャベボール（あるだけ、持っている人は持参を）
- ・ バトン（各自で用意）