

なご陸練習計画

令和3年12月4日(土)

菊住小 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願ひします。

◎おしらせ

- ☆ 中学生は13時から「今年度の振り返り、来年度の目標、決意発表」を行います。
- ☆ 今週の練習は次の内容です。
 - ① (筋持久力強化) 最初に大小トラックを8周(約1000m)を6分以内で走る長距離走です。まず距離(1km)と時間(6分)を継続して走ることに慣れるのが目的です。
 - ② (股関節伸展と瞬発力強化) なご陸ドリルと流しの後は、フレキハードル、ミニハードルを使ったドリルです。補強の要素も入れたいと思います。最後に50mハードル+50mダッシュ(折り返し走)*2の計測をします。
 - ③ 今日もお楽しみの「エンドレスリレー」を行います。今日は4年生以下が小トラックで、5年生以上は大トラックで行います。

- 0 縄跳びでアップ **高羽コーチ、全コーチ** ~13:45
- ・ 駆け足跳び(前回し、後ろ回し)各・二重跳び30回(前回し、後ろ回し、交差)
 - ・ 高羽コーチスペシャルがあるかも。

- 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
(内容は上記のおしらせをご覧ください)

- 2 アップ **14:00~14:30**

- ① あいさつ(6年生男子) 指示 **狩野コーチ**
- ② 長距離走 **高学年=森コーチ 低学年=深谷コーチ**
 - ・ マスクは外しましょう。
 - ・ 大きなトラック外側(4年生以上)、内側(3年生以下)
 - ・ 8周走(タイムトライアル) ・ 計測は6分で打ち切り
 - ・ 休憩、水分補給
- ③ なご陸アップ10種+流し3本 **全コーチ**
- ④ 流し(大トラック) 120m*3 (5年生以上、大きいトラック) **高羽、狩野**
流し(小トラック) 100m*3 (4年生以下、小さいトラック) **古川、仲井**

- 3 ハードル(ミニハードル)ドリル **高橋泰 全コーチ** 14:35~15:25
- *グループごと、コーチがついてください。レベルの高い方からA B C Dグループとします。A 狩野、高羽 B 古川、高橋泰 C 仲井、森 D 深谷、高橋和

① 準備運動、補強運動

- ・(軍手をつける) 2人組 行きは20m手押し車+帰りはワニ歩きを2往復
- ・スクワット(+ジャンプ)20回、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(+ミニハードル4台*1の4種類)を用意。
- *フレキの間は4足で
- ・股関節伸展ドリル(振る、潜る、跨ぐ)
- ・リード足ドリル、抜き足ドリル(歩行→スキップ→跨ぎ越して)
- *跨ぎ越しのみ間は3mで。

③ 50mハードル+50mダッシュ(折り返し走)*2

- *スタートから10m、インターバルは8m、7.5m、7m、6.5mの4台
- *ゴールラインで折り返す。

4 (水分補給後) エンドレスリレー

15:30~15:50

- ・小トラック(4年生以下) 2チーム 100*3 **古川、狩野**
- ・大トラック(5年生以上) 3チーム 120*3 **森、高橋和**
- *上級生がリーダー。人数が少ないチームは2人で1周分、リーダーが走る。

5 ダウン

15:55~16:10

- ・整理運動 **高橋和**コーチ(7分程度で)
- ・次回連絡 指示 **高橋泰**
- ・あいさつ(6年生女子)

16:15終了

- ・**次回の12月11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お楽しみ練習を行います。
- ・**次々回の12月18日の練習は豊岡小で行います。**
 - ・投擲練習と坂道ダッシュを行います。・翌日は市ジュニア練習です。

お願い 12月4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
- ・プレート10枚

◎個々で持参

- ・縄跳び、軍手