

なご陸練習計画

令和3年12月11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。
- ☆ 冬練習での注意点と準備について
 - ◎ 日向と日陰の温度差が大きくなります。
 - ◎ 15時を過ぎると急に気温が下がります。
 - ◎ インフルエンザや、第六波の流行が予想されます。
- ★ 脱ぎ着が簡単な一枚を余分に持参しましょう。
- ★ 縄跳び、手袋を持参ください。
- ★ 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、一定程度距離を取って話します。

◎おしらせ

- ◎ 今週の練習内容の概要とお願い
 - ・ ゲームを楽しみながら、瞬発力や筋持久力を高めます。
 - ・ チームを見分けるために帽子を使います。【帽子】の持参をお願いします。
 - ・ コーチの人数によっては、各ゲームのお手伝いをお願いします。

参加コーチ:高橋泰・森・深谷・仲井・高羽・狩野・(高橋和)

① 縄跳びでアップ

高橋泰・1330～1345

- ・ 駆け足跳び、ケンケン跳び(前回し、後ろ回し)各100回
- ・ 二重跳び(前回し、後ろ回し、交差)各30回

(水分補給)

(1) ミーティング

高橋泰・1350～1:1355

- ① 体験紹介(あれば)
- ② 本日の練習内容説明
- ③ その他 ・父母会からの連絡事項 ・ごんぎつね駅伝の紹介(森コーチ)

(水分・トイレ休憩)

(2) アップ

1400～1:1435

- ① あいさつ(5年生女子)
- ② 持久走
 - ※ 4年生以上=3年生以下=内側トラック
 - ・8周走(タイムトラ・計測は6分で打ち切り)

(水分・トイレ休憩)

③ なご陸ドリル10種

(水分・トイレ休憩)

④ 流し(トラックU) * 3

高学年=外周、低学年=内周

(水分・トイレ休憩)

指示: 高橋泰
森

コーチ全員

深谷・仲井

14:15より父母総会
・コーチ陣は、なご陸
ドリルの時間帯を
会議室へ移動し挨拶。
コーチ陣不在の間は、
中学生が指導的役割。

(3) ゲーム

狩野・全員 1445~1545

(北) 学年混成で3グループに分け 各15分程度

コーチ

(西) 校舎	藤棚	留置場(雲梯)	渡り廊下	① どろけい ・泥棒と警察に ・警察は着帽 ・6分で全員逮捕を目指す。	仲井 深谷	
	②ネコと ネズミ 10m 20m	①どろけい 30m * 30m		② ネコとネズミ ・ネコとネズミに ・中央で対峙 ・追掛け逃げる ・30m以内でタッチ		高橋泰 森 (高橋和)
	20m 10m	ゴール ← スタート ③ジャンケングリコ 30m		③ジャンケングリコ ・片足跳び ・バウンディング ・両足ジャンプ ・先に30mが勝ち		

(4) エンドレスリレー (ゲームでの3チームで競走)

全員 1550~1610

中・高・低混合チーム 3チーム

中・高学年は、トラック外周。低学年は内周。

中学生4周、高学年低学年 3周

(5) 整理体操

1615~1620

- ・ 整理体操
- ・ 次回連絡
- ・ あいさつ(5年生男子)

仲井・全員

12月4日の練習に必要な器具はありませんが、
父母の皆さんにはゲームでの補助員をお願いしたいと思います。
※次回 12月11日(土)は、豊岡小学校で投擲練習。公園で坂道練習です。