

なご陸練習計画

令和3年5月22日(土)
菊住小 実施

大切な連絡です。事前に必ずお読みください。

- ☆ **緊急事態宣言が愛知県に発令され、依然として感染者数が高止まりの現状です。**しかしながら、現在のところ、小中学生共に競技会は無観客ながら継続して行われています。多くの方の要望に応え手の練習ですが、リスクを避ける意味で、次の点を対策として講じていきます。
- 1 クラブ員のみ対象の練習になります。体験希望者には、宣言が明けるまで参加をご遠慮願います。
 - 2 クラブ員、コーチ、父母の参加人数はこれまでどおり最小限とし、送迎のタイミングのみ父母に敷地内入っていただくこととします。
 - 3 クラブ員には、参加の際の感染対策を取るよう十分言い聞かせます。**徹底されていないと判断された場合は練習会を中断することも考えます。**

練習会に参加される際は

- ☆ 今月残り2回の練習会は、計画をご覧になり、親子で参加の合意をされた方のみの参加となります。
- ☆ 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、参加に支障のないと自他共に判断できるクラブ員だけ参加ください。
- ☆ **今週は30日の第2回小学生記録会に向けての練習を行います。**中学生で参加を希望するクラブ員も参加できますが、練習内容は小学生と同じです。小学生に混じり、範を示す心構えで参加してください。
- ☆ 午前中にはふれあい陸上が瑞穂北で、また、中学生は知多で競技会が行われる中ですが、今週は通常の練習を行います。午前午後続けての参加につきましては、体調等を鑑み、各ご家庭でご判断ください。けがには十分気を付けてください。

雨天およびグラウンド不良などの理由で練習会ができない場合は中止を午前10時30分までに判断し、番会長から各学年代表を通じて連絡させていただきます。

0 **ジャベボールの投擲を希望するクラブ員は、13:30までに集合。14:00までです。**

- ・指示 **佐々木コーチ**
- ・軽いアップ、消毒を済ませて集合
- ・投擲練習
- ・他のコーチも、練習が円滑に進むよう**佐々木コーチ**に協力をお願いします。

※ **集合時間**がジャベボールを投げる、**投げないで違います。ご注意を!!**

0 **ジャベボールの投擲を希望しないクラブ員は、14:00~14:10に集合**

- ・(来たクラブ員から)股関節可動域ドリル **狩野コーチ、大矢コーチ**
- ※ **他のコーチ**は、保護者と協力して練習準備をお願いします。

1 **ミーティング 横井コーチ**

14:15~14:25

- ・今日の練習について

- ①体験者紹介 今日はいません。
- ②ミーティングのあとは、まず**共通アップ**を行います。
- ③その後は**種目練習(短距離、ハードル、走幅跳)**を行います。
- ④種目練習の後は、**リレー練習**を学年別で行います。低学年(3年生以下)は**スタート練習(スタブロ練習)**を行います。
- ⑤リレーを大小のトラックで行います。低学年は拍手による応援です。
- ⑥最後は**ダウン、ストレッチ**で終了。16:35くらいに終了を予定しています。

2 アップ

14:30~15:00

- ・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 **市原**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。

15:00~15:10 休憩

・汗ふき、(たっぷり) 水分補給、トイレ (消毒を済ませて集合)

3 種目練習 (内容は◎のコーチで考えてください)

15:10~15:40

- ・短距離 (◎**市原**コーチ、**大矢**コーチ、**森**コーチ)
- ・ハードル (◎**狩野**コーチ) ***横井**、**佐々木**コーチはリザーブです。ハードル、走幅跳の希望者が多かったら、お手伝いください。
- ・走幅跳 (◎**高橋**コーチ)
- ☆当日の希望人数によって担当コーチが入れ替わることがあります。

4 リレー練習 (学年別で行います。最後にリレー練習を行います)

15:40~16:10

- ・6年生、4年生 (◎**高橋**コーチ、**佐々木**コーチ)
- ・5年生A (◎**市原**コーチ) *5年生Cはメンバーが未決定です。狩野コーチに見ていただいて、メンバー、走順を決めていきます。
- ・5年生B (◎**森**コーチ) 練習後のコーチ会議で承認後、通達になります。
- ・5年生C (◎**狩野**コーチ)
- ・低学年 (3年生以下、スタート練習) (◎**横井**コーチ、**大矢**コーチ)
 - *全学年30日のメンバーは、16日のメンバーと入れ替えます。メンバーは**担当**コーチが決定します。(最初に30日のメンバーを発表してください。)
 - *最後に大小トラックを使って、16:00からリレーを行います。
 - *この時、低学年は拍手による応援を行います。

5 ダウン、整理運動

16:15~16:30

- ・半周歩く→1.5周ジョグ **森**コーチ
- ・整理運動 **狩野**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

16:35終了予定

- ・次回の5月29日の練習も菊住小で行います。
 - ・体験の子の参加はありません。中学生は午前中一宮練習、小学生はふれあい陸上に参加しています。午後の参加は体調や疲れを考慮して決定してください。
 - ・練習は主に小学生のリレー練習です。また、小学生が大会前日のため、練習は2時間程度に止めます。
 - ・運動場のみの練習になります。走高跳の練習は行えません。
 - ・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 5月22日の練習に必要な器具 (父母でご用意をお願いします)

- ・マーカーをたくさん。 ・フレキハードル (8台)
- ・スコップ (砂場掘り起こし用) ・スターティングブロック 2台
- ・ジャベポール、パトン (各自で用意)

*練習に参加する保護者には見守りのほか、器具を運んだり並べたりなどの準備・片付けのお手伝い、子どもたちへの安全の呼びかけをお願いします。