

令和7年度 天草キッズ&ジュニア陸上教室 晴天時スケジュール

| 時刻 | キッズ | 小学生 | 中学生・高校生 |
|-------|--|--|---|
| 10:00 | 態度決定 (天草市陸上競技協会HP) | 態度決定 (天草市陸上競技協会HP) | 態度決定 天草市陸上競技協会HP 天草市スポーツコミッションSNS |
| 13:00 | 受付開始 | 受付開始 | 受付開始 |
| 13:30 | 開講式 | 開講式 | 開講式 |
| 13:40 | 君嶋選手による全体ウォーミングアップ | | |
| 14:10 | 立山先生による指導 ●幼児 ①宝集め ・心肺機能を高める ・楽しいウォームアップの要素 ②爆弾ゲーム ・投げる、避ける、取る、オーバー ローを引き出す ③ハードル鬼ごっこ ・走る、跳ぶ、追う、ハードル走や リレーにつながる ④リレー ・リレーの動き ※陸上のトレーニング要素を遊び に落とし込んで楽しみながら活動 します。 | 平野先生、岩永先生 ●小学校1～3年 ①マーカー走 (スタートから中間走の練習) ②ミニハードルを使つてのハードル走 ③リレー(時間を見ながら) ●小学校4～6年 ①ウォーミングアップ ・楽しく身体を動かそう ②身体の使い方の秘密について ・ダイナミックストレッチや「走る」に必要 な身体づくり ③スタートダッシュについて ・反応速度を高めよう ・構え方を身につけよう ・爆発的な加速を身につけよう ④おまけ ・おうちでもできる走能力をアップするト レーニング | 君嶋選手による指導 サポート:岡田、笠松、山本 金子智、田代、富崎 ●中高生 ・ハードルなどを使ったスプリント につながる動き作り等 ・スプリントドリル ・走りに結びつける実践練習 |
| 15:10 | 練習終了予定→閉講式 | | |
| 15:30 | | 練習終了予定 | 練習終了→質疑応答 |
| 15:45 | | 閉講式→解散 | 閉講式→解散 |
| 16:00 | 片付け | | |
| 16:30 | 全日程終了 | | |

【諸注意】

◎上記時間帯はあくまでも予定です。時間は若干変更になる場合があります。

◎あましんスタジアムにて行います。※雨天時は小学生以下は南地区コミュニティセンターです。**中高生は本渡東小学校校体育館**で行います。天草市陸上協会ホームページでご確認ください。

【受付方法】

◎あましんスタジアムのエントランスホールにてカテゴリーごとに分かれて受付し、参加費をお支払いください。

◎もし申込が確認できなかった場合は受付担当へお申し出下さい。

