

令和7年度 天草キッズ&ジュニア陸上教室スケジュール(雨天時)

**※雨天時はジュニア教室(中高生)は本渡東小学校体育館にて行います。
 ※雨天時は小学校4～6年生はあましんスタジアム正面玄関前軒下にて行います。**

時刻	キッズ	小学生1～3年生	小学生4～6年生	中学生・高校生
10:00	態度決定 (天草市陸上競技協会HP) ※南地区コミュニティセンター	態度決定 (天草市陸上競技協会HP) ※南地区コミュニティセンター	態度決定 (天草市陸上競技協会HP) ※あましんスタジアム (正面玄関前軒下)	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 ※本渡東小学校体育館
13:00	受付開始			受付開始
13:30	開講式			開講式
13:40	立山先生による指導			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
14:45	●幼児	受付開始(フロア横で待機)	受付開始(正面玄関ロビーで待機)	●中高生
15:00	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。	開講式 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)	開講式 平野先生 ●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	●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				
15:20	閉講式→解散			
15:30				練習終了→質疑応答
15:45				閉講式→解散
16:50		閉講式→解散		
17:00	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。

◎雨天時は小学1～3年生と就学前の子どもたちは南地区コミュニティセンターです。小学4～6年生はあましんスタジアムの軒下を使って行います。中高生は本渡東小学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。

◎本渡南地区コミュニティセンターは駐車場台数に限りがあります。本渡運動公園駐車場やテニスコート横の駐車場等をご利用ください。

【受付方法】

◎それぞれフロアの入口にてカテゴリごとに受付し、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。