

# 平成29年度 大分中央陸上教室日程及びカリキュラム

## 『短距離走・跳躍 ブロック』

※場所 競技場:大分市営陸上競技場、大銀サブ:大分銀行ドームサブトラック

回	月 日	曜日	場 所	練習時間	練習内容
1	4月15日	(土)	競技場	9:30~12:00	[9時30分~開講式:オリエンテーションを含む] *準備運動:柔軟運動、ストレッチ他 *記録測定:自分の力を調べよう。(100m走)
2	4月22日	(土)	競技場	9:30~11:30	*走の基本練習:正しいフォームを身につけよう。(走の基本練習、動きづくり:ハードル使って) *スタートの基本(片手付きスタート、腕立てスタート、クワテイングスタート他)
3	5月 6日	(土)	競技場	9:30~11:30	*走の基本練習:速く走るためのドリル練習(地面に力を加える動きづくり:ハードル使って) *スタートの基本(片手付きスタート、腕立てスタート、クワテイングスタート他) *ハードル走の基本
4	5月13日	(土)	競技場	9:30~11:30	*短距離走:走の基本練習、動きづくり:ハードル使って、加速練習(色々な形のスタート練習) :本格的なスタート練習(スターティングブロックを使って) *ハードル走の基本
5	5月27日	(土)	競技場	9:30~11:30	*短距離走:本格的なスタート練習(スターティングブロックを使って)、加速練習(直線走、コーナー走) *練習の成果を試そう。記録測定:100m(スターティングブロックを使って)
6	6月 3日	(土)	大銀サブ	9:30~11:30	*短距離走:本格的なスタート練習(スターティングブロックを使って)、加速練習(直線走、コーナー走) *ハードル走の基本:(ハードル間を3歩で走る練習)
7	6月10日	(土)	競技場	9:30~11:30	*短距離走:本格的なスタート練習(スターティングブロックを使って)、加速練習(直線走、コーナー走) *ハードル走の基本:(ハードル間を3歩で走る練習) *リレー競走の基本(バトンパス練習)
8	6月17日	(土)	競技場	9:30~11:30	*短距離走:本格的なスタート練習(スターティングブロックを使って)、加速練習(直線走、コーナー走) *ハードル走の基本:(ハードル間を3歩で走る練習) *リレー競走の基本(バトンパス練習)
9	7月 1日	(土)	競技場	9:30~11:30	*短距離走:本格的なスタート練習(スターティングブロックを使って)、加速練習(直線走、コーナー走) *走幅跳び:(助走、踏切、空中動作、着地) *ハードル走の基本 *リレー競走の基本
10	7月15日	(土)	競技場	9:30~11:30	*短距離走:本格的なスタート練習(スターティングブロックを使って)、加速練習(直線走、コーナー走) *走幅跳び:(助走、踏切、空中動作、着地) *リレー競走の基本(バトンパス練習、通し練習)
11	7月22日	(土)	競技場	9:30~11:30	*短距離走:通し練習:(スタート、加速走、中間疾走、フィニッシュ) *リレー競走(バトンパス練習) *走幅跳び:(助走、踏切、空中動作、着地) 通し練習(短助走、全助走)
12	7月29日	(土)	競技場	9:30~11:30	*練習の成果を試そう。記録測定:100m(スターティングブロックを使って) *走幅跳び:(助走、踏切、空中動作、着地) 通し練習(短助走、全助走)
13	8月 5日	(土)	大銀サブ	9:30~11:30	*短距離走:通し練習:(スタート、加速走、中間疾走、フィニッシュ) *ハードル走の基本 *ジャベリックボール投げ:(腕の振り出し、短助走、全助走投げ) *リレー競走(通し練習)
14	8月11日	(金)	競技場	9:30~11:30	*短距離走:通し練習:(スタート、加速走、中間疾走、フィニッシュ) *ハードル走の基本 *ジャベリックボール投げ:(腕の振り出し、短助走、全助走投げ) *リレー競走(通し練習)
15	8月19日	(土)	競技場	9:30~11:30	*短距離走:通し練習(スタート、加速走、中間疾走、フィニッシュ) *リレー競走(通し練習) *リレー競走:4×100mリレー、5×100mイントレスリレー、6人リレー他
16	9月 2日	(土)	大銀サブ	9:30~11:30	*練習の成果を試そう。記録測定:100m(スターティングブロックを使って) *リレー競走:バトンパス通し練習 4×100mリレー、5×100mイントレスリレー他
17	9月 9日	(土)	大銀サブ	9:30~11:30	*短距離走:通し練習:(スタート、加速走、中間疾走、フィニッシュ) *リレー競走(通し練習) *走幅跳び:(助走、踏切、空中動作、着地) 通し練習(短助走、全助走)
18	9月18日	(月)	競技場	13:00~予定 (別途連絡)	*リバスタフェスタ祭と合同開催(詳細は別途連絡) *希望種目選択(短距離走、長距離走、ハードル競走、走幅跳び、ジャベリックボール投げ)
19	10月 7日	(土)	大銀サブ	9:30~11:30	*短距離走:通し練習:(スタート、加速走、中間疾走、フィニッシュ) *ハードル走の基本 *リレー競走:バトンパス通し練習 4×100mリレー、5×100mイントレスリレー他
20	10月15日	(日)	競技場	9:30~11:30	*練習の成果を試そう。記録測定:100m(スターティングブロックを使って) *リレー競走:バトンパス通し練習 4×100mリレー、5×100mイントレスリレー他
21	10月28日	(土)	大銀サブ	9:30~11:30	*希望種目選択(短距離走、長距離走、ハードル走、走幅跳、ジャベリックボール投げ)
22	11月 4日	(土)	競技場	9:30~11:30	*希望種目選択(短距離走、長距離走、ハードル走、走幅跳、ジャベリックボール投げ)
23	11月18日	(土)	競技場	9:30~11:30	*リクリエーション(9:30~10:30) *いろんな鬼ごっこ遊びやリレー他 *【閉講式10時45分~11時45分】

(備考)

※2回目以降は、短距離基本練習後(1時間程度)、個人の希望種目を選択して練習する。

(各担当コーチが参加している場合に限る。種目:短距離走、長距離走、ハードル走、走幅跳、ジャベリックボール投 他)

# 『長距離 ブロック』

※場所 競技場:大分市営陸上競技場、大銀サブ:大分銀行ドームサブトラック



回	月 日	曜日	場 所	練習時間	練 習 内 容
1	4月15日	(土)	競技場	9:30~12:00	[9時30分~開講式:オリエンテーションを含む] * 準備運動:柔軟運動、ストレッチ他 * 長距離も全員100m走を行います。
2	4月22日	(土)	競技場	9:30~11:30	* 記録測定:自分の力を調べよう。(1000m走)
3	5月 6日	(土)	競技場	9:30~11:30	* 走の基本練習:小学生10分走 流し2本 * 4/22に測定できてない人:記録測定:1000m
4	5月13日	(土)	競技場	9:30~11:30	* 体を動かしながら体力づくり(リレー競争 じゃんけん走等)
5	5月27日	(土)	競技場	9:30~11:30	* 体を動かしながら体力づくり(リレー競争 じゃんけん走等)
6	6月 3日	(土)	大銀サブ	9:30~11:30	* ペース走(一定のペース・集団で走る) 5-7周 流し2本
7	6月10日	(土)	競技場	9:30~11:30	* 練習の成果を試そう。記録測定:1000m
8	6月17日	(土)	競技場	9:30~11:30	* 6/10に測定できてない人:記録測定:1000m * クロスカントリー:階段、芝生席利用30分走 流し2本
9	7月 1日	(土)	競技場	9:30~11:30	* 7/2 リレーカーニバル リレーメンバーはバトン練習 * 体を動かしながら体力づくり(リレー競争 じゃんけん走等)
10	7月15日	(土)	競技場	9:30~11:30	* インターバル走 300m×5-7本 セット間100m歩く
11	7月22日	(土)	競技場	9:30~11:30	* ペース走(一定のペース・集団で走る) 5-7周 流し2本
12	7月29日	(土)	競技場	9:30~11:30	* 野外走:20分 坂道を使用する。 流し2本
13	8月 5日	(土)	大銀サブ	9:30~11:30	* インターバル走 300m×5-7本 セット間100m歩く
14	8月11日	(金)	競技場	9:30~11:30	* クロスカントリー:階段、芝生席利用30分走 流し2本
15	8月19日	(土)	競技場	9:30~11:30	* クロスカントリー:階段、芝生席利用30分走 流し2本
16	9月 2日	(土)	大銀サブ	9:30~11:30	* 野外走:20分 坂道を使用する。 流し2本
17	9月 9日	(土)	大銀サブ	9:30~11:30	* 野外走:20分 坂道を使用する。 流し2本
18	9月18日	(月)	競技場	13:00~予定 (別途連絡)	※リバスタフェスタ 小学生は短距離 中学生は300×7本(セット間100m)
19	10月 7日	(土)	大銀サブ	9:30~11:30	* クロカン県予選組は、コース練習を行います。 * インターバル走 300m×5-7本 セット間100m歩く
20	10月15日	(日)	競技場	9:30~11:30	* 練習の成果を試そう。記録測定:1000m
21	10月28日	(土)	大銀サブ	9:30~11:30	* 11/3 大分県選手権 リレーメンバーはバトン練習 * 10/15に測定できてない人:記録測定:1000m
22	11月 4日	(土)	競技場	9:30~11:30	* 希望種目選択(短距離走、長距離走、ハードル走、走幅跳、ジャベリックボール投)
23	11月18日	(土)	競技場	9:30~11:30	* リクリエーション(9:30~10:30) * いろんな鬼ごっこ遊びやリレー他 * 【閉講式10時45分~11時45分】

(備 考)

※2回目以降は、短距離基本練習後(1時間程度)、個人の希望種目を選択して練習する。

(各担当コーチが参加している場合に限る。種目:短距離走、長距離走、ハードル走、走幅跳、ジャベリックボール投 他)