

# 平成28年度 大分市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10日	(日)	競技場	9:30~11:45	[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、1000m走)
2	4月16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、クラウティングスタート他)
3	4月23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、クラウティングスタート他) * ハドル走の基本
4	5月 7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) * ハドル走の基本
5	5月14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	5月28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) * ハドル走の基本:(ハドル間を3歩で走る練習)
7	6月11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) * ハドル走の基本:(ハドル間を3歩で走る練習) * リレー競走の基本(ハトンパス練習)
8	6月18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) * ハドル走の基本:(ハドル間を3歩で走る練習) * リレー競走の基本(ハトンパス練習)
9	6月25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) * 走幅跳び:(助走、踏切、空中動作、着地) * ハドル走の基本 * リレー競走の基本
10	7月 2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(ハトンパス練習、通し練習)
11	7月16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(ハトンパス練習) * 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23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 6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) * ハドル走の基本 * ジャベリックスロー:(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13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) * ハドル走の基本 * ジャベリックスロー:(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28日	(日)	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エンドレスリレー、6人リレー他
16	9月10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) * リレー競走:ハトンパス通し練習 4×100mリレー、5×100mエンドレスリレー他
17	9月17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24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) * ハドル走の基本 * 走幅跳び:(助走、踏切、空中動作、着地) 通し練習(短助走、全助走)
19	10月 8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) * ハドル走の基本 * リレー競走:ハトンパス通し練習 4×100mリレー、5×100mエンドレスリレー他
20	10月15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) * リレー競走:ハトンパス通し練習 4×100mリレー、5×100mエンドレスリレー他
21	10月23日	(日)	競技場	13:00~15:00	* 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、ハドル競走、走幅跳び、ジャベリックスロー)
22	11月 5日	(土)	競技場	9:30~11:30	* 希望種目選択(短距離走、長距離走、ハドル競走、走幅跳び、ジャベリックスロー)
23	11月19日	(土)	競技場	9:30~11:45	* リクリエーション(9:30~10:45) * 【閉講式11時00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、走幅跳、ハドル、ジャベリックスロー他)

# 平成28年度 大分市陸上教室日程及びカリキュラム



## 『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10日	(日)	競技場	9:30~11:45	【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16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	4月23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 * 4/16に測定できていない人:自分の力を調べよう。(1000m走)
4	5月 7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
5	5月14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
6	5月28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
7	6月11日	(土)	競技場	9:30~11:30	* ベース走(一定のペース・集団で走る) 5-7周 流し2本
8	6月18日	(土)	競技場	9:30~11:30	* 練習の成果を試そう。記録測定:1000m
9	6月25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
10	7月 2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
11	7月16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
12	7月23日	(土)	競技場	9:30~11:30	* ベース走(一定のペース・集団で走る) 5-7周 流し2本
13	8月 6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
14	8月13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
15	8月28日	(日)	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
16	9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
17	9月17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24日	(土)	大銀サブ	9:30~11:30	* ベース走(一定のペース・集団で走る) 5-7周 流し2本
19	10月 8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
20	10月15日	(土)	競技場	9:30~11:30	* 練習の成果を試そう。記録測定:1000m
21	10月23日	(日)	競技場	9:30~11:30	* 希望種目選択(短距離走、長距離走、ハードル競走、走幅跳び、ジャベリックスロー)
22	11月 5日	(土)	競技場	9:30~11:30	* 希望種目選択(短距離走、長距離走、ハードル競走、走幅跳び、ジャベリックスロー)
23	11月19日	(土)	競技場	9:30~11:45	* リクリエーション(9:30~10:45) * 【閉講式11時00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、走幅跳、ハードル、ジャベリックスロー他)