

2019年度KSK陸上教室開講予定

回数	月日	曜	題目	練習内容
1	5月13日	月	正しいフォームを身に着けよう！	正しい姿勢でのジョギング、ストレッチ体操
2	5月27日	月	正しいフォームを身に着けよう！	速く走るための動きを身に着けよう
3	6月3日	月	正しいフォームを身に着けよう！	速く走るための動きを身に着けよう
4	6月17日	月	短距離走の練習をしよう	クラウチングスタート練習①
5	6月24日	月	短距離走の練習をしよう	クラウチングスタート練習②
6	7月8日	月	走り幅跳びの練習をしよう	走り幅跳びの練習①
7	9月2日	月	走り幅跳びの練習をしよう	走り幅跳びの練習②
8	9月9日	月	走り幅跳びの練習をしよう	走り幅跳びの練習③
9	9月30日	月	リレーのバトンパスの練習をしよう	バトンパス練習①
10	10月7日	月	リレーのバトンパスの練習をしよう	バトンパス練習②
11	10月21日	月	ハードル走の練習をしよう	ハードル練習①
12	10月28日	月	マラソン大会に備えよう①	〇分間走(全学年)
13	11月11日	月	マラソン大会に備えよう②	〇分間走(全学年)
14	11月18日	月	マラソン大会に備えよう③	〇分間走(全学年)
15	12月2日	月	マラソン大会に備えよう④	記録測定
16	12月16日	月	一年間のまとめ	1年間の総復習

本年度雨天の場合は、駐車場での事故防止のため講座を中止します。ホームページにて15:00の時点で開講か中止かを連絡いたします。ご確認ください。
また、スポーツ安全保険に学校で一括して入りますので保険代金800円が必要になります。