

2020年度KSK陸上教室開講予定

回数	月日	曜	題目	練習内容
1	6月22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	6月29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	7月20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
4	7月27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
5	9月7日	月	走り幅跳びの練習をしよう	走り幅跳びの練習①
6	9月14日	月	走り幅跳びの練習をしよう	走り幅跳びの練習②
7	9月28日	月	走り高跳びの練習をしよう	走り高跳びの練習
8	10月5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
9	10月26日	月	マラソン大会に備えよう①	〇分間走(全学年)
10	11月2日	月	マラソン大会に備えよう②	〇分間走(全学年)
11	11月9日	月	マラソン大会に備えよう③	〇分間走(全学年)
12	12月7日	月	マラソン大会に備えよう④	記録測定
13	12月14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、静岡県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。