

## 2022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9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23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6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	6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	8月29日	月	ハードル走の練習をしよう	ハードル走の練習
6	9月12日	月	走り幅跳びの練習をしよう	走り幅跳びの練習
7	9月26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17日	月	マラソン大会に備えよう①	長距離走①
9	11月7日	月	マラソン大会に備えよう②	長距離走②
10	11月21日	月	マラソン大会に備えよう③	記録測定
11	12月5日	月	一年間のまとめ	1年間の総復習

雨天の場合は講座を中止します。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。