

2023年度 浜松開誠館陸上教室

回数	月日	曜日	題目	練習内容
1	5月8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22日		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5日		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26日		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	9月4日		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	9月25日		ハードル走の練習をしよう	ハードル走の練習
7	10月16日		走り幅跳びの練習をしよう	走り幅跳びの練習
8	10月30日		マラソン大会に備えよう①	長距離走①
9	11月13日		マラソン大会に備えよう②	長距離走②
10	11月27日		1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ご連絡いたします。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800円が必要になります。