

【走る】特別練習会

1.日にち

2023年 2月23日(木)

2.時間

9時～12時

3.対象

小4～中3

4.場所

さくら運動公園

5.練習目的

全ての競技の基礎である【走る】を丁寧に練習します。【走る】がうまくなれば【走・跳・投】の技能習得にも役立ちます。

6.練習内容

①W-up

試合時などに役立つW-upを紹介します。

②ドリル

走りに必要な動き作りを行います。

③ラン

②で学習したことをランに活かします。

④補強

家でやってほしい補強を紹介します。

⑤ストレッチ

できるだけ次の日に疲れを残さないようにケアします。

7.その他

①参加は自由です。

②参加費は無料です。

③小4の参加も可とします。