

1 指導目標

- ・活動を通して、健康な心身を作る。
- ・一人一人が練習に励み、互いに励まし合い、意欲と記録の向上を図る。
- ・日常生活から自己管理に努め、計画的に実践できるようにする。
- ・学校生活の一環であることを忘れず、日常生活の基本的なルール、マナーを身に付ける。

2 活動日・活動時間

月・火・水・金・土・(日) 放課後 18時30分まで

3 活動内容・留意点

〈活動内容〉

- ①準備運動、ウォーミングアップ、ストレッチ
- ②基本走、ビートランニング
- ③ミニハードル、流し、jog等
- ④種目別練習
- ⑤補強運動
- ⑥クールダウン、整理体操、ストレッチ

〈留意点〉

- ・部員の自律的な活動を促す。
- ・けが防止のために、アップや準備運動を十分に行う。
- ・ハードル、砲丸等の用具を使用する際は、事故のないよう安全確認を徹底する。
- ・他部活との衝突事故等がないよう、十分に気を付ける。

4 長期休業中の活動および指導上の留意点

- ・活動内容は基本的に学期中の内容と同様。
- ・舎人公園陸上競技場等の活用と安全指導。
- ・夏季の練習では、特に休息や水分補給に配慮する。