

【様式2】

## 練習計画予定表

1 種 目 陸上競技

2 参加校（学校名：市内中学校 ）

活動予定日	令和 7 年 12 月 7 日（日）
活動予定時間	AM・PM 9 : 00 ~ 13 : 00
活動場所	いわき市立平第二中学校 サブグラウンド
運営責任者氏名	情野 満枝
指導者氏名	市ノ渡拓也、鵜沼 源治、志賀 由香、田中 佐恵子、小松 和、岩井眞千子、情野 満枝
時 間	実 施 内 容
9:30	アップ→ ジョグ・伸脚・腸腰筋運動・ドリル→ 4~5 種類(接地と足の動き)
	直結する動き作り(もも上げ・ジャンプ・ステップ) 全体流し 120×3
10:10~20	休憩
10:20~11:30	各ブロック練習
	○短距離 →マーカー・ミニハードルを使用したもも上げと走り・基本動作
	ピッチとストライドの実践 距離 100~150
	○ハードル→ハードルドリル・リード足・ぬき足練習・インターバルの走り
	○長距離→ (1000+400)×3 300×5
	設定 A 1000/3' 10 400/72 300/49 B 3' 25-72-49 C 3' 30-80-56
11:30~40	休憩
11:40~12:30	ストレッチ・ケア講義
	① スポーツ外傷とスポーツ障害について
	② ケガをしやすい理由
	③ ケアの説明(ストレッチ・セルフマッサージ)
	④ ストレッチの実践(ハムストリング・下腿部)

【様式2】

## 練習計画予定表

1 種 目 \_\_\_\_\_

2 参加校（学校名： \_\_\_\_\_ ）

活動予定日	令和      年      月      日    (    )
活動予定時間	AM・PM                      :                      ~                      :
活動場所	
運営責任者氏名	
指導者氏名	
時      間	実      施      内      容