

【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