

2014 子ども未来創造 体力向上プロジェクト

National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構

「子どもゆめ基金助成活動」

2015	3月7日	郡山総合運動場



！♡かけっこ

指導者：出口 泉
日本体育協会上級コーチ



参加費は

無料です

09:00 ~ 受付

09:30 ~ 体力測定(まずは自分を知る!!)

・30m or 50m・反復横とび・立ち幅とび

※文部科学省推進の体力測定を行うことで全国平均をもとに自分自身の基礎体力を知ってもらい、改善点を再認識し、かけっこ教室に取り組んでもらう。

目標カード(未来を想像)

・自己体力把握・明確な目標設定

10:30 ~ かけっこ教室(速く走れる人には理由がある!!)

・フォーム改善

※腕振り・もも上げ・スタート姿勢・中間姿勢・ゴール姿勢

・体を速く正確に動かすトレーニング

※ラダートレーニング・ステップワーク・バランス感覚

・体力向上トレーニング

※遊びの中で夢中になって走れるメニューや、普段でも簡単に楽しく行えるメニューを知ってもらい教室後も継続して体力向上を図る。みんなで楽しく継続して取り組んでみよう

11:30 ~ 再体力測定(自分の壁をぶち破れ)

・30m or 50m

※かけっこ教室で行った注意点を意識して、記録更新に挑戦!!

目標カード交付(未来を創造)

・かけっこ教室終了後の具体的計画

【募集要項】

◇募集対象 - 小学校1~6・中学生1~3(男女)

◇募集人数 - 20名



みんな一緒に
やろうね!!

【お問い合わせ】

●NPO法人 アサヒナアソシエーション

○住所 鹿児島市上之園町24-10

●TEL : 099-258-4903

○FAX : 099-204-9744

●E-mail : asahina@citrus.ocn.ne.jp

