

2020年4月度

GROWTH(小学生練習メニュー)



4月1日(水)初回練習

場所:読谷村陸上競技場

時間:17:00

天候:☀

1.W-up

- ①芝80mウォーク×2
 - ②80mジョギング
 - ③肩甲骨(左右・正面)
 - ④ランジ
 - ⑤スキップ
 - ⑥サイド
 - ⑦バック
 - ⑧足首掴んで歩行～ジョギング
- 体操ストレッチ

2. マークドリル

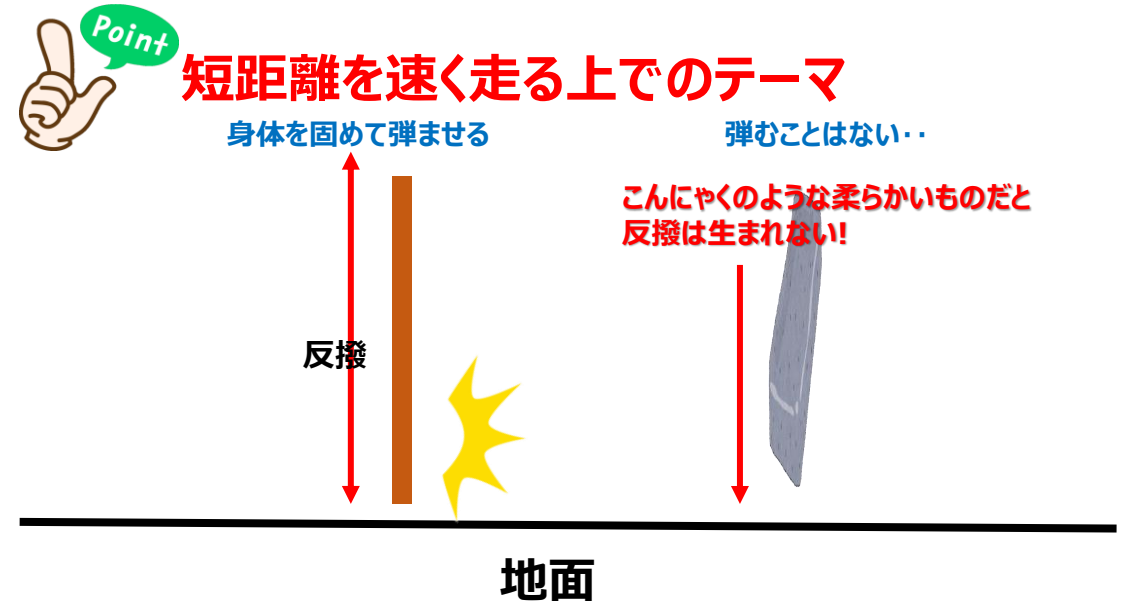
- 両足J×2 片足J×各2(正面) 片足J×2(横) ※目的:弾む軸探し・ぶれない軸探し
ミニハードル+スティック踏み付け～ランニング×各2本(低学年・高学年分ける)
※小学生1.5足長～4足長 高学年 2足長～5足長

3.変形ダッシュ 5種目×5本(30m)

- ①正座
- ②うつ伏せ
- ③仰向け
- ④長座
- ⑤腕立ての姿勢

4.流し 50m×2

5.ダウン (ストレッチ)



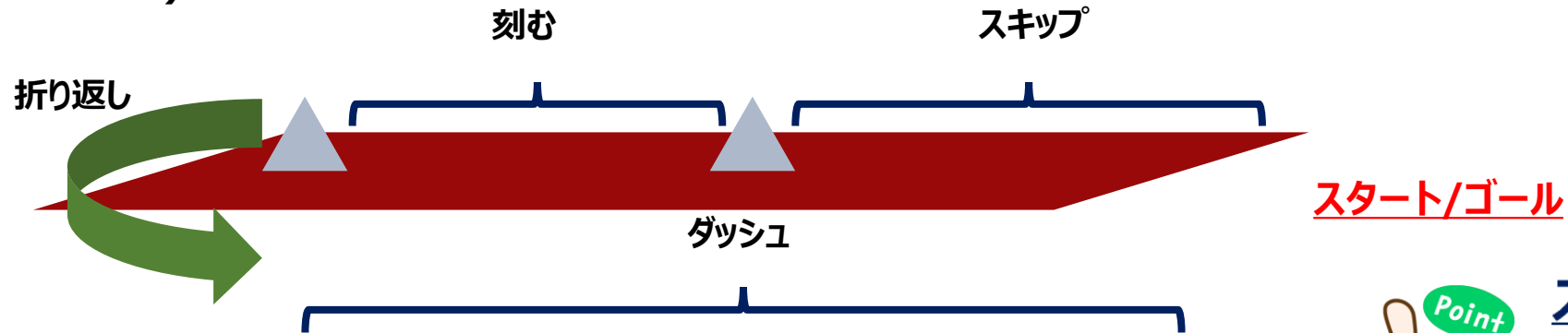
※軸という技術はずっと使い続けるものなので小さいころから育成します。

※様々なアプローチで「軸」を意識する練習を取り入れていきます。

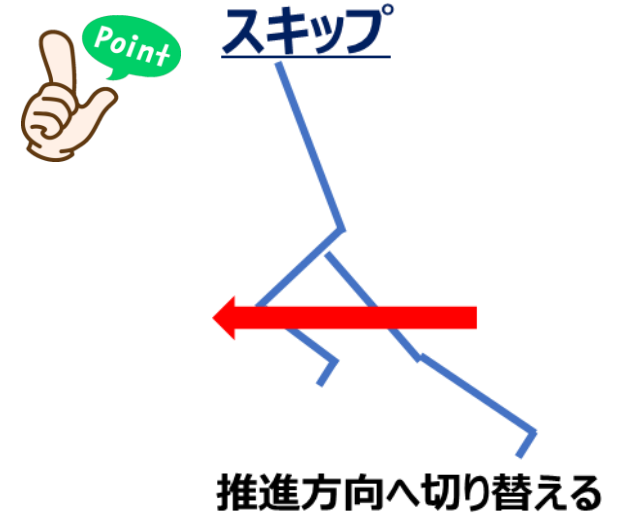
4月3日(金)

場所:読谷村陸上競技場
時間:17:00
天候:☁

- 1.W-up
200mウォーク・200ジョグ,サイド,バック,腕回し,スキップ 体操ストレッチ
- 2.マークドリル
両足J・片足J・踏み付け2~5足長×各2
- 3.流し60m×3
- 4.高速スキップ練習30m+20mダッシュ×3
- 5.障害リレー
30mスキップ(高速スキップ)+20m刻む+50mダッシュ×1セット



6.ダウン



1.W-up

ウォーク・ジョグ・サイド・バック・スキップ・肩回し・体操ストレッチ

2.マークドリル

低学年(1.5足長) 高学年(2足長)

両足J・片足J・切り返しJ・両足固め・片足固め・横切り返し各2本

3.階段ジャンプ

4.流し×3

6.ダウン

接地時、膝でクッションを作ってしまう×

つま先接地×

A 反力がもらえない



B 反力がもらえる



B の姿勢をじっくり時間をかけて習得します!

4月6日(月)

場所:読谷村陸上競技場

時間:17:00

天候:☁

1.W-up

ウォーク・ジョグ・サイド・バック・スキップ・肩回し・体操ストレッチ

2.マークドリル

低学年(1.5足長) 高学年(2足長)

両足J・片足J・切り返しJ

3.流し×3本

4.フレキスキップ 5台×3

5.リレー

フレキハードルスキップ(切り返し意識)+ダッシュ約70m

6.ダウン

4月10日(金) 読谷村内小学校・嘉手納町内小学校メンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀

1.W-up

- ・家の前道路(ウォーキング200m, ジョギング約200~300m)
- ・体操ストレッチ

2.ドリル

踵歩き約10m×3・ジャンピング10回×3・片足ジャンピング各10×3・切り返ジャンプ10回×3・リズムジャンプ(リズム練習)

3.腕支持もも上げ ゆっくり20回(姿勢を意識)

4.階段ジャンプ15回×3セット

5.体操・ストレッチ

- ※ジャンプ系を多く入れたので、ストレッチを入念に行ってください。
- ※筋肉痛になる人もいるかもしれません(^^)

4月13日(月) 読谷村内小学校・嘉手納町内小学校メンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀

1.W-up

- ・家の前道路(ウォーキング200m, ジョギング約200~300m)※体があたたまるまで★
- ・体操ストレッチ

2.プランク

正面30秒・横各30秒・お尻各30秒

3.スプリントドリル

踵歩き約10m×3・ジャンピング10回×3・片足ジャンピング各10×3・リズムジャンプ×3・切り返し×3

4.ハードルドリル

またぎ(横)×10往復×2 切り返し(1歩)×10往復×2

5.流し30m~50m×3本

5.体操・ストレッチ

4月15日(水) 読谷村内小学校・嘉手納町内小学校メンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀

1.W-up

- ・家の前道路(ウォーキング200m, ジョギング約200~300m)※体があたたまるまで★
- ・体操ストレッチ

2.スプリントドリル

踵歩き約10m×3・ジャンピング10回×3・片足ジャンピング各10×3・リズムジャンプ×3・切り返し×3・ギャロップ×3

3.腕ふり練習

50回×3セット(速さは意識しなくてOK) 動画を見ながら腕ふりを練習してみよう

4.流し×3本

うでふりを意識する

5.ダウン ストレッチ

4月17日(金) 読谷村内小学校・嘉手納町内小学校メンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀

1.W-up

- ・家の前道路(ウォーキング200m, ジョギング約200~300m)※体があたたまるまで★
- ・体操ストレッチ

2.プランク

正面30秒・サイド各30秒 ※まっすぐを意識

3.スプリントドリル

踵歩き×3 ジャンピング(両足)×3 ジャンピング(片足)×3 リズムジャンプ×3 切り返しジャンプ×3 ギャロップ×3

4.階段ジャンプ10×3セット

5.ダウン(ストレッチ)

4月20日(月) 読谷村内小学校・嘉手納町内小学校メンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☁/☔

1.足上げ(膝の高さにマーク)股関節周りの筋力を補強する

- ①マークまたぎ30回×2セット
- ②前後またぎ 30回×2セット
- ③切り返し 10回×2セット

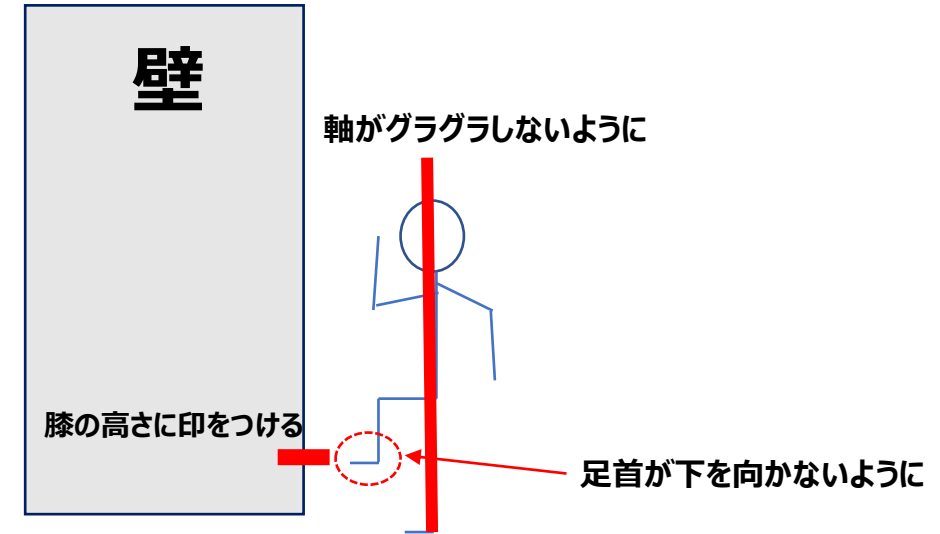
2.プランク(体幹)

- ①正面40秒×1
- ②サイド30秒×1
- ③片足片手上げ各20秒×1
- ④お尻各30秒×1

3.腕支持もも上げ10回×2セット

4.腹直筋(下腹部)

- ①横ひらく20回×1
- ②バタバタ20回×1



4月22日(水) 読谷村内小学校・嘉手納町内小学校メンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀/☂

1.壁(スクワット)姿勢作り

10回×2セット

2.ランジ

10回×2セット

3.ハイハイ歩行

家の中を歩きまわる

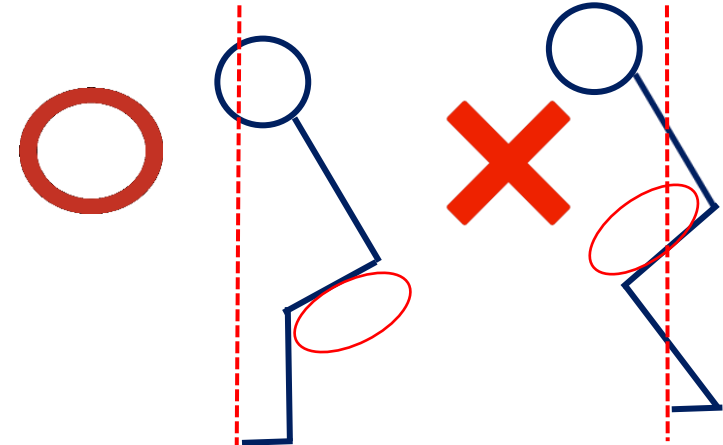
※肩甲骨・股関節(対角線)で寄せるイメージ

4.腕支持もも上げ

20回×2セット

5.外に出れそうであれば家前で30m~50mを少し速めのスピード(7割くらい)で走る×3本程度

しゃがんだ時の姿勢



もも裏(ハムストリングス)が伸びてる
感覚があればOK

もも前(四頭筋)が伸びてる
感覚があればまちがい・・・

つま先から膝が出るような姿勢は膝を
怪我しやすいので今のうちに直してい
きましょう!

4月25日(土) 読谷村内小学校・嘉手納町内小学校メンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☁/☂

1.W-up

- ・家の前道路(ウォーキング200m, ジョギング約200~300m)※体があたたまるまで★
- ・体操ストレッチ

2.スプリントドリル

踵歩き約10m×3・ジャンピング10回×3・片足ジャンピング各10×3・リズムジャンプ×3・切り返し×3・ギャロップ×3

3.ダウン ストレッチ

4月27日(月) 読谷村内小学校・嘉手納町内小学校メンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀

1.W-up

- ・家の前道路(ウォーキング200m, ジョギング約200~300m)※体があたたまるまで★
- ・体操ストレッチ

2.スプリントドリル

踵歩き約10m×3・ジャンピング10回×3・片足ジャンピング各10×3・リズムジャンプ×3・切り返し×3・ギャロップ×3

3.プランク

正面・サイド 各40秒×1セット

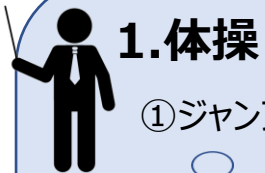
4.背筋(下部) ※動画説明あり

5.股関節補強 ※動画説明あり

横・前 各脚30回×2セット

6. 家前(公園など) 50m走(6割くらい)きもちよく走れるスピード

7.ダウン



1.体操

①ジャンプ



②屈伸(くっしん)



③伸脚(しんきゃく) あさく



④伸脚(しんきゃく) ふかく



⑤前後屈(ぜんこうくつ)



⑥回旋(かいせん)



⑦手首足首(てくびあしくび)



⑧肩(かた)のストレッチ(1)



⑨肩(かた)のストレッチ(2)



⑩お尻(しり)のストレッチ



⑪前屈(ぜんくつ)



⑫前腿ストレッチ(まえもも)



⑬アキレス腱(けん)



4月29日(水) 読谷村内小学校・嘉手納町内小学校メンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀

1.W-up

- ・家の前道路(ウォーキング200m, ジョギング約200~300m)※体があたたまるまで★
- ・体操ストレッチ

2.スプリントドリル

踵歩き約10m×2・ジャンピング10回×2・片足ジャンピング各10×2・リズムジャンプ×2・切り返し×2・ギャロップ×2

3. ジャンプ 上 5回×3セット フライングスプリット10回×3セット

4.ブルガリアンスクワット各10×2~3※筋肉痛になるかも○※動画あり

5.家の前・芝生で流し走(6割~7割)できもちよく走る50m×2本

6.ダウン



1.体操

①ジャンプ



②屈伸(くつしん)



③伸脚(しんきゃく) あさく



④伸脚(しんきゃく) ふかく



⑤前後屈(ぜんこうくつ)



⑥回旋(かいせん)



⑦手首足首(てくびあしくび)



⑧肩(かた)のストレッチ(1)



⑨肩(かた)のストレッチ(2)



⑩お尻(しり)のストレッチ



⑪前屈(ぜんくつ)



⑫前腿ストレッチ(まえもも)



⑬アキレス腱(けん)



5月1日(金)

読谷村内小学校・嘉手納町内小学校メンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀

1.W-up

- ・家の前道路(ウォーキング200m, ジョギング約200~300m)※体があたたまるまで★
- ・体操ストレッチ

2.スプリントドリル

踵歩き約10m×2・ジャンピング10回×2・片足ジャンピング各10×2・リズムジャンプ×2・切り返し×2・ギャロップ×2

3. ジャンプ 上 5回×3セット※休憩は3分 フライングスプリット10回×3セット ※休憩は3分

4.家の前・芝生で流し走(6割~7割)できもちよく走る50m×2本

5.ダウン



1.体操

①ジャンプ



②屈伸(くつしん)



③伸脚(しんきゃく) あさく



④伸脚(しんきゃく) ふかく



⑤前後屈(ぜんこうくつ)



⑥回旋(かいせん)



⑦手首足首(てくびあしくび)



⑧肩(かた)のストレッチ(1)



⑨肩(かた)のストレッチ(2)



⑩お尻(しり)のストレッチ



⑪前屈(ぜんくつ)



⑫前腿ストレッチ(まえもも)



⑬アキレス腱(けん)

