

2025年度 ジュニア陸上競技教室



1. 主催 公益財団法人逗子市スポーツ協会
2. 主管 逗子市陸上競技協会
3. ねらい
 - ・陸上競技を通して走・跳・投の基本運動の楽しさを知る。
 - ・友達の動きを見たり友達と話したりしながら、共に運動する楽しさを感じる。
 - ・元気よくあいさつをできるようにする。
4. 日程 2023年4月19日(土)～7月26日(土)のうち8回
5. 会場 池子の森陸上競技場
6. 時間 9:00～11:00
7. 練習予定

日程	主な内容(予定)
4/19	開講式 オリエンテーション 基本練習 100m走
5/17,5/24 6/7,6/14 6/21,6/28 /7/12,7/19 7/26	走り方の基本を学び、短距離 ハードル 投てき 跳躍 リレーなどの種目別練習を行います (会場：池子の森陸上競技場) ※雨天の場合は中止。左記日程は予備日を含みます。 天候に恵まれ中止がない場合、9回以上開催する可能性があります



※ 5月3日(土・祝)池子の森陸上競技場において「ジュニア陸上記録会」、5月31日(土)平塚競技場において「春季小学生陸上競技交流記録会」が開催されます。希望者の出場を予定しています。詳細は別途ご案内します。

※ 7月5日(土)5,6年生対象で、平塚競技場において「全国小学校全国陸上大会神奈川県予選会」が開催されます。詳細は別途ご案内します。

8. 指導者 逗子市陸上競技協会員
9. 服装 動きやすい格好(ジャージ・短パン・Tシャツ(速乾性が望ましい)など)・運動靴・帽子
10. 持ち物 タオル・水筒
11. 練習日程等のお知らせ
練習前の木曜日までにメールでお知らせします。