



かけっこ教室 年間スケジュール



毎回実施する体操

- ・準備体操
- ・動的ストレッチ（股関節まわり・肩甲骨まわり）
- ・基本動作（スキップ・クロスステップ・ケンケンパー・グージャンプなど）
- ・神経系の発達させる運動

期間	主な練習内容
3月下旬～11月上旬	スタート練習／上半身と下半身の連動／腕ふり／走るときの目線／地面を強く蹴る・踏み込む練習 毎月末に50mを計測します。
11月中旬～3月上旬	持久力の向上／インターバルトレーニング（心肺機能の向上）／基本動作を通して身体づくり ペース走（一定のペースで走る練習）

楽しく走ろうクラス ～かけっこの基礎基本を学ぶクラス～	レベルアップクラス ～50m 10秒台・9秒台を目指そう～	スプリンタークラス ～50m 8秒台・7秒台を目指そう～
毎週 火曜日・金曜日 15:00～16:00	毎週 火曜日・金曜日 16:20～17:20	毎週 火曜日・金曜日 17:30～18:30

※雨天中止の場合や雨天の為レッスン場所変更の場合は1時間前までにメール又は、ホームページに掲載します。

（レゴリススポーツクラブで検索してください）

※雨天中止の場合お振り替えが可能です。

※欠席の場合は前日19時までにご連絡ください。欠席されたお子様は【振り替え】ができます。当日の連絡は出席扱いとなります。

※振り替えについて、有効期限は「当月・翌月」での消化をお願いします。

1回目のお振替は《こども体操教室》・《かけっこ教室》の2つからお選びください。

ただし、2回目以降は在籍教室での振り替えをよろしくをお願いします。

《こども体操教室》月曜日・木曜日・土曜日《かけっこ教室》火曜日・金曜日 ご希望は指導員にお伝えください。

※かけっこ教室では【タイムカード】にてお子様のやる気を育みます。

※運動後汗をかきますので、タオル・お着替え・飲み物をご持参ください。