

子どもスポーツ教室(ゴールデンエイジプロジェクト)

[日 程] 2024年8月10日(土) 受付開始：15時00分

プログラム実施：15時30分～17時00分

*天候等により教室が早く終了することがあります

警報発出等による対応について

- ・13時に加古川市に警報発出された場合、子どもスポーツ教室(ゴールデンエイジプロジェクト)中止する。
- ・13時以降教室開始までに警報発出された場合、現地で中止する。
- ・教室開始時間中に警報発令された場合、放送等により連絡する。
- ・兵庫県を対象とした熱中症警戒アラートが発表され、現地での暑さ指数WBGT値により途中で中止する場合がある。

[場 所] 加古川運動公園陸上競技場

*雨天時は室内練習場等を利用して実施します。

[内 容] 実技：初心者陸上競技体験(基本の運動・動きづくり・記録測定)

[指 導] 兵庫陸上競技協会普及委員会委員

| 予定時間(予定) | | 実施内容(予定) |
|-------------|----------------|---|
| 15:00～15:20 | 受付 | 正面玄関 中央ホール付近にて受付 |
| 15:20～15:30 | 開講式 ○グラウンド | ・挨拶 兵庫陸上競技協会 普及委員長 釜江憲史 ・諸連絡 |
| 15:30～15:50 | ○グラウンド | ウォーミングアップ |
| 16:00～16:50 | Aグループ (低学年) | 短距離走の基本の運動および50m計測 走る・跳ぶ運動 走運動の基礎練習等を取り入れます |
| | Bグループ (高学年) | 短距離走の基本の運動および100m計測 ハードルを使った運動 走りかたの基礎練習等を取り入れます |
| 16:50～17:00 | ○グラウンド | クールダウン |
| 17:00 | 解散 | 閉講式は実施しません グループごとに終了し教室終了後はすみやかに帰宅してください |

[持ち物] ・運動のできる服装 帽子 タオル お茶 等

・スパイクのある方はご持参ください。

[その他] ・保護者または指導者引率でご参加ください。

・教室中のけが・疾病については、応急処置のみ対応します。

問い合わせ：兵庫陸上競技協会普及委員会 普及委員長 釜江(090-1674-2389)