

# 2024年度 NTT西日本 ふれあい陸上教室 基本スケジュール（案） AM

時間	項目	実施内容	担当
9:00～	事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>会場設営</li> <li>駐車場確認、等</li> </ul>	・開催支店、スポ推
準備ができ次第	受付	<ul style="list-style-type: none"> <li>受付</li> <li>参加者確認</li> </ul>	・開催支店
9:30～9:40 (10分)	開会式	<ul style="list-style-type: none"> <li>開会</li> <li>主催者（開催支店）挨拶</li> <li>指導者（陸上部）自己紹介</li> <li>実施内容説明</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>開催支店（司会）</li> <li>開催支店代表者</li> <li>陸上部各自</li> <li>陸上部代表者</li> </ul>
9:40～9:50 (10分)	ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ランニング（全員でグラウンド1周）</li> <li>ストレッチ、等</li> </ul>	・陸上部
9:50-10:10 (20分)	走り方説明等	<ul style="list-style-type: none"> <li>上半身、下半身、ランニングフォームのポイント</li> <li>体幹トレーニング、ドリル、ミニハードル、ラダー、等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>陸上部</li> <li>ミニハードル、ラダー、ストップウォッチは陸上部用意</li> </ul>
休憩 10:10～10:20（10分）			
10:20～10:35 (15分)	ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>各グループに分かれて陸上部とウォーミングアップ（タイムトライアルに向けた準備）</li> </ul>	・陸上部
10:35～10:45 (10分)	準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>着替え</li> <li>参加人数、競技レベルに応じてグループ分け（1000m or 1500m 計2～3組）</li> </ul>	・先生方にて参加者グループ分け
10:45～11:15 (30分)	タイムトライアル	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本、小学生：1000m、中学生：1500m</li> <li>※陸上部ペースメーカー ※待機中の参加者は応援</li> </ul>	・陸上部
11:15～11:30 (15分)	マラソン世界記録ペース挑戦	<ul style="list-style-type: none"> <li>1000m A：2分50秒 B：3分10秒</li> <li>※リレー形式での参加もOK</li> </ul>	・陸上部
11:30～11:40 (10分)	クールダウン	<ul style="list-style-type: none"> <li>全員でグラウンド1周</li> <li>整理体操</li> </ul>	・陸上部
11:40～11:50 (10分)	質問コーナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>どんな練習をしている？ 試合前に意識していることは？ 怪我をしないためには？ 等</li> <li>普段気になっていることを選手に聞いてみようよう</li> </ul>	・陸上部
11:50～12:00 (10分)	閉会式	<ul style="list-style-type: none"> <li>閉会</li> <li>陸上部より講評</li> <li>参加者代表挨拶</li> <li>閉会挨拶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>開催支店（司会）</li> <li>陸上部代表者</li> <li>参加者代表者</li> <li>開催支店代表者</li> </ul>
12:00～	記念撮影	<ul style="list-style-type: none"> <li>記念撮影（全体+チーム毎） ※終了後片付け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>開催支店（カメラマン）</li> <li>陸上部、スポ推</li> </ul>

