

陸上教室コース別メニュー

高学年メニュー



① スタートの着眼

正しいスタート姿勢と反応を身につけ、加速につながる一歩目を磨きます。



ポイント

- スタート姿勢の安定をつくる
- 合図に素早く反応する力を高める
- 一歩目の力強さと方向性を意識する
- 加速へつなげるスムーズな動きを身につける

② ミニハードルドリル

リズムよくハードルを越えることで、足の回転や体の使い方を高めます。



ポイント

- リズムとテンポを意識してスムーズに動く
- 足の引き上げと素早い切り替えを身につける
- 効率的なフォームでスピードを高める
- 動きの中で体の軸を安定させる

③ 股関節ドリル

股関節の柔軟性と可動域を高め、走りに必要な力強さとスムーズな動きをつくります。



ポイント

- 股関節の可動域を広げて動きをスムーズにする
- 蹴り出しやストライドにつながる力を養う
- 姿勢とバランスを安定させる
- ケガの予防とパフォーマンス向上を図る



心が震える瞬間は、本気の挑戦の先にある。

