

(4) 体育会陸上競技部主催「小学生のための陸上競技教室」

団体名 : 広島大学体育会陸上競技部

事業名 : 小学生のための陸上競技教室

開催日時 : 平成 26 年 9 月 8 日～10 月 15 日の 10 日, 毎回 16:00～18:00

開催場所 : 東広島市立三ツ城小学校

参加者 (相手先) : 東広島市内在住小学生 30 人

参加人数 (本学学生) : 3 人

内容 : 例 1) ジョギング 400m
体操・ストレッチ
ネコとネズミ×10 回
ミニハードル 10 台×5 種目
40m エンドレスリレー(各自 5 回)

例 2) ジョギング 400m
体操・ストレッチ
ケイドロ(警察と泥棒)15 分程度
ラダートレーニング 10 種目×各 2 回
50m 競走×2 回
50m ハードル走×2～3 回

写真 :

