

平成28年度 広島大学スポーツ系課外活動団体支援事業報告書

団体名 : 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28年9月～11月の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 :

