

## 部活動

- ・子どもたちの健康・安全面を考え、週2日の休養日（月・木）を設けるとともに4月、11月、12月、1月は部活動を行わない。4年生の入部は6月からとする。
- ・練習には複数の顧問で指導にあたり、顧問が指導できないときは部活動を行わない。
- ・日没前に帰宅できるように、月によって最終下校時刻を決める。  
（5・9・10・2・3月：16時30分下校　6・7月：16時45分下校）
- ・9月の市水泳大会、小学校陸上大会を目標に練習を積み重ねる。

### 部活動の構成（令和6年4月現在）

部活動名	指導者	4年	5年	6年	合計
水泳陸上部	長嶺、担任全員	0	8	9	17

### 令和6年5月の部活当番

火曜日	水曜日	金曜日
・長嶺 ・岩瀬 ・黒柳	・大塚 ・大原 ・有馬	・石川 ・安藤 ・田島

- ・5月は100m、80mハードル、1000m、走幅跳、走高跳の記録を計測し、9月から始まる種目別の練習に向けての希望を調査する。

## 練習内容

### ① ランニング2周（最初の半周はフォームを意識してウォーキング）

- ・背筋を伸ばす
- ・肘を90度に曲げ、前後に大きく腕を振る
- ・地面を蹴るときに、前の足の真上に腰を乗せる

### ② 準備体操・足上げ運動

- ・呼吸を止めないこと、ゆっくりと痛くなく気持ち良い程度に伸ばす。

### ③ ドリル（15～20m　横4列くらいで）

- ・スキップ・・・・・・・・・・腰を前の足に乗せて高く跳ぶ
  - ・腕回し（前→後ろ）
  - ・肩回し（後ろ）
  - ・大股歩き
  - ・もも上げ 片足（歩き→ワンステップ）
  - ・もも上げ 両足（大きく→速く）
  - ・もも上げ10回ダッシュ
  - ・ダッシュ ×2
  - ・流し（トラック半周）×2・・・ウォーキングのフォームを意識して8割程度で
- } 大きく・体の連動・腰を前の足に乗せる
- } 前の足に腰を乗せて地面を蹴る