

講座名	ジュニアアスリートのための運動教室 選抜クラス		
担当教員名	永井 安		
講師現職	ジュニアアスリートアカデミー		
曜日・時間	月曜日 18:40～19:20		
講座概要	この教室は小学3年生～中学3年生のジュニアアスリートを対象としています。 すでに何か競技をやっており、運動が得意な子を対象にしたクラスとなります。 目安は、運動会、持久走大会で1～3番に入るレベルです。 競技力向上のためにスピードを磨きたい、方向転換のスキルを上げたいといったお子様に向けたプログラムを展開します。		
授業内容	1	10月2日	走り方、身体操作の2つを中心に、ライバルに差をつけるプログラムを行います。
	2	10月9日	走り方では速く走るためのフォームを身につけることを目標とし、ハードルやラダーなどのトレーニング用具を使用して進めます。
	3	10月16日	また、走量を確保するために高強度インターバルトレーニングを行うことがあります。
	4	10月23日	身体操作では、速く走るための筋力をつけながら、自分の身体を上手に動かす力の習得を目指します。
	5	10月30日	
	6	11月6日	参加者の運動能力に合わせて、運動強度や運動の種類を変更することがあります。
	7	11月13日	
	8	11月20日	
	9	11月27日	
	10	12月4日	
	11	12月11日	
	12	12月18日	
	13	12月25日	
	14	1月15日	
	15	1月22日	
	16	1月29日	
	17	2月5日	
	18	2月12日	
	19	2月19日	
	20	2月26日	
		3月5日	
	3月19日		予備日
テキスト	不要		
備考			

