

3. 実施内容

※各メニュー間のほか、適宜日陰での休憩をはさみ、水分補給などの熱中症対策もとる

目安の時刻	メニュー	目的/位置付け	内容/方法	コロナ対策	コーチ、ボランティア、ファミリー
12:30	集合	・体調、やる気などの確認	・間隔に留意しつつも積極的な声掛けの実施 ・気づきのファミリー他との共有		
13:00	ウォームアップ 【約30分】	・場になじむ ・体を軽くほぐす、けがの防止 ・弱点(苦手)の意識づけ	・歩く→ジョグ→スキップ→腕振り ・まっすぐ跳ねる、膝を上げる ・股割りなど個別ストレッチ	・十分な間隔の確保 ・走路だけではなく、グランド芝生も利用する	・不必要な大声は出さない ・アスリート同様ウォーミングアップは間隔確保の上マスクは外す
13:30	点呼 【約10分】	・スケジュールの確認 ・動機付け、メリハリ	・点呼、整列 ・スケジュールと動機付け → 練習のポイント説明など		
13:40	ラジオ体操/ストレッチ 【約20分】	・体のバランス作り ・リーダー養成	・ラジオ体操第1、第2 ・標準的なストレッチ ・前へ出での指導係を作る	・十分な間隔確保	・一緒にやりましょう
14:05	ドリル 【約30分】	・実技習熟に向けた練習 ・体幹強化、可動域の拡張 ・基本動作の習熟	・ルール、動きの確認 ・そんきょ、膝上げ、 スタートダッシュなど	・コーチのフェイスシールド着用 ・実技時の並走は当面やめる	・アスリート支援
14:40	実技 【約30分】	・実技の習熟、記録向上 ・記録会、競技会に向け練習	・50m、100m ・800m、1500m ・立幅跳び ・ボール投げ ・リレー(バトンリレー) *上記メニューから1～2種目実施		・記録係などサポート ・アスリート支援
15:15	クールダウン 【約10分】	・標準的なストレッチによる、クールダウン、けがの防止		・芝生域含め、間隔確保 ・指導コーチのフェイスシールド	・一緒にやりましょう
15:30	まとめ、解散 【約 5分】	・本日の記録等結果の共有 ・次回への動機づけ など		・密集の円陣は避け、点呼時同様の間隔による伝達、共有	