

平成21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 : 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21年11月9日～12月14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 : 東広島市内在住小学生
参加人数 : 約30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 :

