

なわとびを使用したプログラム実施について

日に日に寒さが増す中、いつも元気に教室にご参加いただきましてありがとうございます。
アスレティクスアカデミーでは、12月から教室プログラムでなわとびを使用したドリルを行います。
なわとびドリルを行うことで、これまで行ってきたプログラムをより効果的に習得するねらいがあります。
詳細は下記の通りです。

なお、使用するなわとび(短縄)は各自ご用意いただきますようお願いいたします。
寒い時期、体を動かすことが億劫になりがちですが、なわとびドリルを通して、運動量を増やし、かつ楽しいプログラムをご提供して参ります。

記

(1)なわとびドリル実施時期、および時間

- ・2023年12月から2024年2月(予定)
- ・レッスン冒頭から中盤で行う予定ですが、その日のプログラムによって変更がある場合がございます。

(2)なわとびドリル実施クラス

- ・全てのクラス

(3)なわとびドリルのねらい

- ・なわとびを使って軽快に弾む感覚を身につけ、4・1ランの更なる習得を目指します。
- ・正しい姿勢を保ち、短い着地のタイミングを覚えます。
- ・リズムックスキップと組み合わせて用いることで、楽しく効果的に走技能向上を目指します。

(4)なわとび(短縄)ご持参のお願い

- ・なわとびは、各自でご用意いただきますようお願いいたします。
- ・なわとびの貸し出しは行いません。
- ・ご自身に合ったサイズのなわとびのご用意をお願いいたします。

お問合せ先

特定非営利活動法人日本ランニング振興機構 事務局

info@jrpo.or.jp

以上