

# のびのび

半田市立横川小学校  
陸上競技部  
令和元年7月9日(火)  
No. 2

## 夏休み陸上部練習予定

1学期最後の練習が終わりました。これまでは、基本の動きづくり、走ること・跳ぶことと中心のメニューに取り組んできました。夏休みには、これまでの基本を大切にしながら、ハードル走や投げることにもチャレンジしていきます。

陸上部は、今年も、夏休みに4日間活動します。暑い日が続きますが、様々な種目に挑戦し、自分の可能性を探っていきましょう。

## 8月の練習日

日	曜	活動時間	メニュー(予定)
5	月	8:30~10:00(雨天時:室内トレーニング)	短距離走(スタブロ)・ヴォーテックス投
6	火	8:30~10:00(雨天時:室内トレーニング)	跳躍(走り高跳び・走り幅跳び)
22	木	8:30~10:00(雨天時:室内トレーニング)	ハードル走・持久走(1000m)
23	金	8:30~10:00(雨天時:室内トレーニング)	記録会(夏休みのまとめ)

なお、夏休み明け9月8日(日)には、「半田市体育大会陸上競技大会」が半田運動公園陸上競技場で行われます。申し込み締め切りは、8月5日(月)となっています。小学生も参加できる大会です(要項については、別紙参照)。夏休みの練習の成果を試したいという人は、参加してみましょう(※半田祭陸上は、先生たちも試合に出ます)。

## 夏休み陸上部練習参加確認票

年 組 番

保護者名

印

緊急連絡先

(続柄: )

8月5日(月)	8月6日(火)	8月22日(木)	8月23日(金)

※練習に参加する日に○をつける。

7月17日(水) × 池谷先生まで提出