

レッドスターオールスポーツアカデミー年間プログラム

2020年4月～2021年3月

|     | 主種目      | 副種目      | 重要スキル              | プログラム説明  |
|-----|----------|----------|--------------------|--|
| 4月  | 基礎体力作り   | 体操       | 俊敏性能力<br>柔軟性向上     | 走動作に必要な姿勢・腕の振り・足の使い方などを集中的に練習、理想的な走り方を身につけます。          |
| 5月  | 体幹トレーニング | バランス     | 身体操作能力<br>バランス能力向上 | 自分の身体を支える感覚など、自分の身体を操作する力を身につけます。                      |
| 6月  | バスケットボール | ジャンプ     | 動作変換能力<br>ボール操作能力  | 指先の神経系の発達や、ボールを押し・突くという動作を身につけて、ボールをドリブルで運んだりした練習をします。 |
| 7月  | バスケットボール | リズム      | リズム能力<br>調節能力      | 音に合わせたトレーニングでリズム能力を身につけます。バスケットボールを投げる、捕るの練習をします。      |
| 8月  | サッカー     | ジャンプ     | 反応能力<br>調節能力       | 蹴る力の調節をしながら、ドリブルの練習をし、足の神経系を発達させます。                    |
| 9月  | サッカー     | バランス     | 動作変換能力<br>ボール操作能力  | ボールを止めたり、狙った方向に蹴る練習をして、足の神経系を発達させます。                   |
| 10月 | 野球       | リズム      | 空間認知能力<br>調節能力     | ボールを投げる、捕る練習をし、キャッチボールができるようになるまで練習する。指先の神経系の発達。       |
| 11月 | 野球       | ジャンプ     | バット操作能力<br>空間認知能力  | バットでボールを打つ練習をします。下から投げたボールから始めて、上から投げたボールが打てるように練習する。  |
| 12月 | なわとび     | 体操       | 身体操作能力<br>リズム能力    | 縄跳びの練習で身体の操作性、リズム能力を身につける。                             |
| 1月  | 長距離      | 体幹トレーニング | 身体操作能力<br>体力強化     | 長距離3分間、5分間など同じペースで走り、体力強化につなげます。                       |
| 2月  | ドッチボール   | バランス     | 身体操作能力<br>反応能力     | ドッチボールを投げる、捕る、逃げるという動作を練習する。                           |
| 3月  | ドッチボール   | リズム      | 身体操作能力<br>反応能力     | 身体の切り替えしの動きを行う。俊敏性が発達する。                               |