

コーチ指導内容 確認表

確認日： 年 月 日

コーチ氏名：

<レッスン可能日>

- 夏休み⑩ 冬休み(年末年始)⑥ 春休み⑧ GW⑤ SW(敬老の日)⑤
月③ 火③ 水③ 木③ 金③ 土⑦ 日⑩

<レッスン可能な指導内容>

- こどもの基礎運動 バランス感覚の育成、かけっこ、けんけん、スキップ、ジャンプ、着地、棒登り、ギャロップ、でんぐり返し
- ボール運動 手足ドリブル、投げ、キャッチ
- ドッジボール
- マット運動 前後転、伸膝前後転、三点倒立、壁倒立、倒立、倒立前転、後転倒立、側転
- 器械体操 ロンダート、ハンドスプリング、バック転、バック宙、前宙
- かけっこ (徒競争) 走り方
- マラソン 小学校低学年 1 k m、高学年 3 k m。中学生 5 k m～
- 水泳 水なれ、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、タッチターン、クイックターン、タイムアップ、飛び込みスタート 遠泳
- なわとび 前後 1 重跳び、前 2 重跳び、後 2 重跳び、あや、交差、ハヤブサ跳び、マリーナ
- 鉄棒 前回り、足抜き(お尻抜き)回り、逆上がり、後方(前方)支持回転、け上がり、
- のぼり棒
- 跳び箱
- サッカー リフティング 回
- 野球
- ソフトボール
- バスケットボール
- バレーボール
- ハンドボール
- テニス 軟式 硬式
- 補助なし自転車
- 一輪車
- 竹馬
- アイススケート
- スケートボード
- 武道 ・剣道 段 級。 ・柔道 段 級。 ・弓道 段 級。 ・合気道 段 級
- チアリーディング ダンス バレエ