2025「ミズノ・走り方教室」教室の流れ（参考例）

※この内容は90分授業の例です。
45分授業の場合は内容が一部変更となります。

項目	内容
集合・あいさつ	☐ 講師紹介
W-UP・準備体操	☐ 二人組じゃんけん ☐ 動的ストレッチ
流し読み走①	☐ 1人1回 ☐ ノーアドバイス
姿勢づくり	☐ 正しい姿勢の作り方 ☐ 体幹トレーニングを2種
腕振り	☐ 両手 ☐ 片手ずつ ☐ ペアで練習 ☐ 腕振り～ダッシュ
ジャンプ・もも上げ	☐ 両足ジャンプ ☐ 2人組で上から押すジャンプ（人間ドリブル） ☐ 脚の入れ替え
マーカー走	☐ 2足長・3足長...5足長 ☐ 速く・大きく
スタートダッシュ	☐ スタートダッシュの正しい構え方 ☐ 音に反応
流し読み走②	☐ 1人1回 ☐ ポイントを意識して ☐ 全員走
集合・あいさつ	☐ 結果だけではなく、過程も見る ☐ これからも楽しく練習を続ける