

エクステンドコースについて

エクステンドコースとは

ファンダメンタルコース会員(小学5年生及び6年生)の希望者を対象としたセレクション(メンバー選考会)に挑戦し、選考基準をクリアした会員に、全国大会や県大会上位入賞を目指すためのプログラムを実施するものです。基礎的な運動能力が高く、向上心を持って練習会に参加する皆さんをメンバーとします。アドバンスコースが発育発達段階やそれに伴うパフォーマンスの発現状況に対応するのに対し、エクステンドコースは種目特性や専門性を重視した一貫指導の出発点となります。

エクステンドコースの目的

全国大会や県大会上位入賞を目指す心身ともに健全なジュニアアスリートの育成

エクステンドコースの内容

- (1)指導者 TFC スタッフ(日本陸連公認ジュニアコーチ)。各コーチの専門種目を担当。
- (2)メンバー構成 最大で各学年男女各5名(該当者なしの場合の繰り上げはありません)
- (3)スポーツ少年団 団員として登録します。
- (4)練習日時 週3回(火曜日・木曜日 17:45~19:15、土曜日 15:00~17:00)
- (5)練習内容 走・跳・投のうち小学生対象の種目について基本及び専門練習を行ないます。試合直前などを除き原則専門種目は固定しません。コース全体の「年間練習計画」やメンバー各自の「練習日誌(仮称)」を準備し、練習日誌の習慣化、練習会での直接のやり取りに加えて練習日誌を利用した選手と指導者のコミュニケーション、選手の特性や将来の専門種目についてのアドバイスなど。

エクステンドコースの必要経費

- (1)月活動費 10,000円(口座引落のみ対応)
- (2)チームジャージ 上下で20,000円程度を予定。練習会時に着用していただきます。
- (3)スポ少登録費 ファンダメンタルAコースからエクステンドコースに移行した場合に必要です。

セレクションについて

- (1)年度内に3~4回実施します。詳細は別紙・お知らせ、活動カレンダーなどをご覧ください
- (2)参加条件:ファンダメンタルコース会員であること
- (3)選考基準:すべての項目を総合的に判断して選考します。

種目	選考基準となる記録 他	
	男子	女子
①50m 走	8秒25 以下	8秒55 以下
②立幅跳	1m80 以上	1m70 以上
③メディシンボール投	(前)8m50以上、(後)8m80以上	(前)7m50以上、(後)7m80以上
④リズム運動	リズム変化に対応できるかを見ます	
⑤動的柔軟性	動きの中での柔軟性を見ます	
⑥面接(態度)	本人のやる気を見せてください!	

