

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
4日 (土)	正しい歩き方 ・良い姿勢でまっすぐ歩く 準備運動 ・体を温める・筋を伸ばす スキップ ・大きくのびのびと動こう 集団ゲーム ・すばやく、きびきびと、 ・ともだちの名前も覚えよう	グループ別編成 A: 走り高跳び、B: ハードル走、 C: 基礎練習、D: 走り幅跳び、E: 短距離走
5/26(日)の横須賀市選手権大会の申込書受付締め切り日です。雨天でも受け付けます。		
11日 (土)	正しい歩き方 ・先週の良い姿勢を思い出して 準備運動 ・体を温める・筋を伸ばす スキップ ・大きくのびのびと動こう 短きより走 ・まっすぐ走る ・のびのび走る 用器具を使ったリレー	グループ別編成 A: 走り幅跳び、B: 基礎練習 C: 短距離走、D: 走り高跳び、E: ハードル走
18日 (土)	競技場が使用できないため、久里浜の横須賀市立横須賀総合高校<校庭>で実施します。下記の地図を見て集合してください。 集合時間は9:40、練習時間は9:50~11:50です。 短きより走 ・スタートのしかた・まっすぐ走る ・大きな動き ・うでふり ・50m走を体験(選手権大会の予行) 補強運動 折り返しリレー	グループ別編成 A: 基礎練習、B: 短距離走 C: 走り高跳び、D: ハードル走、E: 走り幅跳び
総合高		
5/25(土)の通常活動はありません。希望者が、5/26(日)の横須賀市選手権大会に参加します。		
26日 (日)	横須賀市選手権大会: 5/4(土)までに参加申込みをされたスクール生が出場できます ・ 集合時間: 5/26(日) 10:00 雨天でも実施します。なお、荒天で中止の場合は6/8(日)に延期します。 ・ 種目: 3・4年生: 50m / 5・6年生: 100m / 4×100mリレー	
連絡先メールアドレス: staff-1@vrls.jp		

練習は、9:50より開始しますので、9:40までに集合をお願いします。

リトルの部はA~Eの5グループ別編成で実施します。

6月の活動予定: 1日(土:午後)総合高校 | 8日(土):市選手権予備日で変更の場合があります | 15日(土) | 22日(土) | 29(土)

練習参加中に体調不良が発生した場合、緊急連絡先の携帯電話に連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

水筒に名前を記入してください。体調不良時にも持ち出せるように、他の持ち物とは別に管理します。

- ・雨の日は中止です。スクールからの連絡はありませんので、各自で判断してください。
- ・練習中に気分が悪くなった人は、がまんしないで早めにスタッフに申し出てください。
- ・ジャージ上下を忘れずに。運動にあわせて、脱いだり着たりして調整しましょう。日差しがだんだん強くなります。ぼうしも忘れないでください。
- ・忘れ物が増えています。持ち物に名前を書きましょう。
- ・総合高使用に関して保護者へのお願い: 下記にご協力下さい。
総合高の駐車場は利用できません。送迎の車が集中すると大変危険なので、車を校内に乗り入れないでください。
※ 周辺の道路には絶対に駐車しないようお願いいたします。
- ・スクールのホームページをごらんください。
「スクール生のページ」を見る場合に必要なパスワードは、スタッフに問い合わせてください。

