

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
1日 (土) 総合高 午後	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13:40、練習時間は13:50~15:50です。 短きより走 ・スタートのしかた ・いろいろな走り方(目をとじて、後ろ向きで、腕を使わないで、...いろいろな体験してみよう) 走はばとび ・立ちばとび、着地のしかた ・短い助走でふみきりのリズム すばやい動きゲーム	グループ別編成(強化選手は県小学生記録会に出場します) A・B・C:<前半>短距離走⇒<後半>400mペース走⇒800m計測 D・E:<前半>300mペース走⇒800m計測⇒<後半>短距離走 <短距離走:スタート練習⇒ウエーブ走><ペース走:70秒/300m×2~3本>
	8日 (土) 日程 変更 注意	グループ別編成 A:短距離走、B:走り幅跳び C:ハードル走、D:基礎練習、E:走り高跳び
6/8(土)は、5/25(土)~26(日)の横須賀市選手権大会の予備日<=荒天時に延期する日>になっています。下記のように日程を変更する場合があります。 ・5/25(土)の市選手権大会1日目が延期された場合は総合高校で実施します。 ・小学生種目の行われる5/26(日)の市選手権大会2日目が延期された場合は、活動中止です。		
15日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・50m走の予行練習 走はばとび ・立ちばとび~短い助走 ・ふみきりのリズムと着地のしかた ポーテックス投 ・にぎり方 投げ方	第2回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択) ・80mハードル(選択) / 走高跳(選択) / 800m(選択)
22日 (土)	第1回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ポーテックス投	グループ別編成 A:走り幅跳び、B:ハードル走 C:基礎練習、D:走り高跳び、E:短距離走
29日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・すばやい動きのスタート ・中間走への移行 走はばとび ・短い助走でふみきりのリズム ・着地のしかた 用器具を使ったしりレー	グループ別編成 A:ハードル走、B:基礎練習 C:走り高跳び、D:短距離走、E:走り幅跳び

連絡先メールアドレス: staff-1@yrls.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。6/1(土)は、13:40集合です。

7月の活動予定:6日(土) | 13日(土)総合高校 | 20日(土) | 27(土:午後)総合高校

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。

熱中症予防のため、下記にご留意ください。裏面もご覧ください。

運動中との気温差を少なくするため、冷房のかけすぎに注意:特に前日夜・送迎車内。
体調不良時には参加しないでください。練習中に気分が悪くなったら早く申し出てください。

気温が異常に高い時は、中止する場合があります。

飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。気温が高い時はペットボトルを凍らせたものを持参してください。

- ・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」を見る場合に必要のパスワードは、スタッフに問い合わせてください。



こんな人は特に注意

肥満の人
持病のある人
暑さに慣れていない人

体調の悪い人
高齢者・幼児



持病のある人は記入しておくことと医療機関で適切な治療を受けることができます

既往歴	平熱	
服用薬	その他	
連絡先		

熱中症の予防法

日傘・帽子

日陰を利用

こまめに休憩

涼しい服装

こまめに水分・塩分を補給

- ・無理をせず徐々に体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう



熱中症予防カード

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい 立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

中

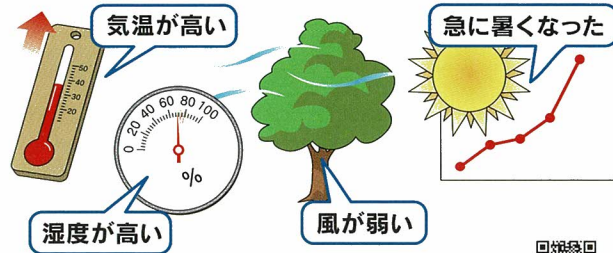
頭痛 吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

重

意識がない
けいれん 高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない

環境省

こんな日は熱中症に注意



環境省 熱中症予防情報サイト(スマートフォン・携帯対応)
<http://www.wbgt.env.go.jp/>



リライの著作権の表示: 株式会社リライ

熱中症になった時の処置は ①

意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう



熱中症になった時の処置は ②

意識がない、反応がおかしい時

救急隊の要請をする

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

医療機関に搬送する

倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう

