

		ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
		6/15(土)雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施します。6/15<リトル記録会>⇒6/22、6/22<ジュニア記録会>⇒6/29、6/29⇒7/13	
6日 (土)	短きより走 走はばとび 補強運動	・基本動作 ・スピードを変える(変化走) ・短い助走でふみきりのリズム ・着地のしかた ・ミニハードル、ラダー、 いろいろな器具を使って、大きくはやり動き	グループ別編成(強化選手は全国大会予選に出場します) A・B・C:<前半>短距離走⇒<後半>400mペース走⇒800m計測 D・E:<前半>400m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:90秒/400m×2~3本>
13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。		
総合高	短きより走 高さへちよう戦 折り返しリレー	・基本動作 ・大きな動きの中間走、ゴール前の走り方 ゴムとび	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
20日 (土)	短きより走 走はばとび 補強運動	・基本動作 ・スピードを変える(だんだん速く) ・短い助走~ふみきりのリズム、 高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) 馬とび、川とび、ケンステップ	第3回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/80mハードル(選択)/走高跳(選択) ・ジャベボール投げ(選択)/800m(選択)
27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13:40、練習時間は13:50~15:50です。		
総合高 午後 13:50~ 15:50	短きより走 ジャベボール投 折り返しリレー	・基本動作 ・スピードを変える(変化走) ・肩ひじ手の動き ・投げる方向と角度	グループ別編成 A:基礎練習、B:走り高跳び C:短距離走、D:走り幅跳び、E:ハードル走
8月より第3回記録会の結果によりグループ編成を変更します。			

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。7/27(土)は、13:40集合です。

8月の活動予定:3日(土) | 10日(土)休み | 17日(土)ジュニア記録会 | 24(土) | 31(土)総合高

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。

(受信拒否される場合、保護者との連絡ができません。)

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

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。

- ・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」を見る場合に必要パスワードは、スタッフに問い合わせてください。

