

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
3日(土)	<p>短きより走(50mを走りきる) スタート→ゴール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うでふり、足の運び、速い動き、大きな動き ・50m走の予行練習 <p>走はばとび・短い助走でふみきりのリズム・着地のしかた・予行練習 ジャベボール投・にぎり方・肩ひじ手の動き・投げる方向と角度</p>	<p>雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施しています。6/29⇒7/13⇒7/27、7/27⇒8/3 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。</p> <p>グループ別編成<7/27の内容で実施></p> <p>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</p>
8/4(日)の夏季練習会(5・6年生対象)参加者は、陸上自衛隊久里浜駐屯地正門午前9時00分 集合です。		
8/10(土)の活動はありません。横浜日産スタジアムで行われる 全国大会の6年女子100mに当スクールの代表が出場します。みんなで応援しましょう。		
17日(土)	<p>第1回 記録会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・50m ・走はばとび ・ジャベボール投 	<p>グループ別編成</p> <p>A:走り高跳び、B:短距離走 C:走り幅跳び、D:ハードル走、E:基礎練習</p>
9/28(土)の市民体育大会の申込書を配布します。出場希望者は9/7(土)までに提出してください。種目は、ジュニア(3~4年):50m、リトル(5~6年):100m/800m/4×100mで、参加料は無料です。		
24日(土)	<p>短きより走・基本動作・クワチングスタート練習(4年1回目)・変形スタート(3年)</p> <p>走はばとび・ふみきりのリズム、高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも)</p> <p>補強運動・いろいろな器具を使って、大きくはやり動き ミニハードル、ラダー</p>	<p>グループ別編成</p> <p>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</p>
31日(土)	<p>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。</p> <p>集合時間は9:40、練習時間は9:50~11:50です。</p> <p>短きより走・基本動作・スピードを変える(だんだん速く)</p> <p>高さへちよう戦 ゴムとび</p> <p>ジャベボール投・肩ひじ手の動き・投げる方向と角度・助走の仕方</p>	<p>グループ別編成</p> <p>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</p>
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。

9月の活動予定:7日(土) | 14(土) | 21日(土)総合高校 | 28(土)市民体育大会

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、保護者との連絡が出来ません。)

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。
- ・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。

