

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
7日 (土)	短きより走 ・基本動作・クラウチングスタート練習(4年2回目) ・変形スタート(3年) ・50m走 記録会の予行練習 走はばとび ・速い助走 ・ふみきりのリズム ・高くとんで着地(ゴムひも) 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	第4回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択)／走高跳(選択) ・80mハードル(選択)／ジャベボール投げ(選択)／800m(選択)
14日 (土)	第3回 記録会 ・50m走 ・走はばとび ・ジャベボール投げ	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
21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 ・基本動作 ・スタート→中間走→ゴール前(三つの走り方) ・50m走 市民大会の予行練習 高さへちよう戦 ゴムとび 折り返しリレー	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
28日 (土)	市民体育大会(出場希望者は9/7(土)までに申込書を提出してください。): 通常のスクールの活動はありません。 ・ 集合時間: 9/28(土) 10:00 : 小雨決行 ・ 種目: 3・4年生: 50m / 5・6年生: 100m・800m・4×100mリレー 12時ごろ終了予定です。	

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。

10月の活動予定: 5日(土)総合高校 | 12(土)休み=市児童記録会 | 19(土) | 26(土)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。
(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。

・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。

