

ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)
5日 (土) 総合高	短きより走 ・基本動作 ・クワチングスタート練習(4年3回目) ・変形スタート(3年) ポーテックス投 ・助走から全しんの力をつかって高く遠くへ 補強運動 ・サーキット、すばやい動きゲーム	グループ別編成 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
10/12(土)の活動はありません。不入斗競技場では、第51回横須賀市 小学校児童陸上記録大会 が行われます。		
19日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・100m走を体験する(4年) ・50m走を走りきる(3年) 走はばとび ・速い助走、ふみきりのタイミング、高く遠くへとぶ 補強運動 ・いろいろな器具を使って、大きくはやい動き	グループ別編成 (強化選手は県交流大会に出場します) A・B・C: <前半>短距離走⇒<後半>400mペース走⇒800m計測 D・E: <前半>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>
26日 (土) 総合高	第4回 記録会 ・50m走 ・ジャベボール投げ 補強運動	グループ別編成 (強化選手は横須賀市秋季記録会に出場します) 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
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。

11月の活動予定: 2日(土)リトル記録会 | 9(土)総合高校 | 16(土)総合高校<年間予定では不入斗競技場> | 23(土)ジュニア記録会 | 30(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。

(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。

今年は、残暑が予想されます。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。

