

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
2日 (土)	短きより走 ・すばやい動き／大きな動き(足の運び、うでふり) ・100mを走りきる(4年生)・50mをきれいに走る(3年生) 走はばとび ・速い助走、力強いふみきり、高く遠くへとぶ 用器具を使ったりレー	第5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)
9日 (土) 総合高	<b>総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。</b>	
	<地形を活かしたトレーニング> 坂道をゆっくりジョギングで登る 自然の地形をバランスよく走る ゲーム(鬼ごっこなど)	<地形を活かしたトレーニング> ロングジョギング(坂道) 坂道ダッシュ など
16日 (土) 総合高	<b>総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。&lt;年間予定の不入斗競技場より変更&gt;</b>	
	<地形を活かしたトレーニング> 坂道をゆっくりジョギングで登る 自然の地形をバランスよく走る ゲーム(鬼ごっこなど)	<地形を活かしたトレーニング> ロングジョギング(坂道) 坂道ダッシュ など
23日 (土)	基本運動をまとめる ・スタートからゴールまで(三つの走り方復習)まとめてきれいに走る ・100mタイム計測(4年1回目)・50m(3年生) 走はばとび ・速い助走、力強いふみきり、高く遠くへとんで着地 補強運動 ・サーキット ・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 A・B: 前半:シャトル走70m×5往復×2セット 後半:ロングジョギング:競技場内周回 C・D・E: 前半:ペース走 400m/90秒×2回<800mのペースを覚える> 後半:800mタイムトライアル
	<b>記念写真撮影:予備日は11/30(土)</b>	
30日 (土)	第5回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ジャベボール投げ 最後の記録会です。ベスト記録を目指しましょう。	グループ別編成 A・B: 前半:ペース走 400m/90秒×2回<800mのペースを覚える> 後半:800mタイムトライアル C・D・E: 前半:シャトル走70m×5往復×2セット 後半:ロングジョギング:競技場内周回
	<b>12月より11月末での800mのタイム基準によるA～Dの4グループ編成に変更します</b>	
	<b>記念写真撮影予備日</b>	

下記のように練習開始時間に誤記がありましたので、改正します

**改正: 練習は、9:50 - 13:50より開始しますので、9:40 - 13:40までに集合をお願いします。**

12月の活動予定: 7日(土) | 14(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 21(土) | 28(土)休み

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。**

- ・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。日差しが強い日もあります。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」を見る場合に必要なパスワードは、スタッフに問い合わせてください。

