

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
7日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 4×100mリレー	<u>編成を800m基準のA～Dの4グループに変更します</u> <u>グループ別編成</u> A/B 前半:シャトル走70m×5往復×2セット 後半:1500m走 C/D 前半:1500m走 後半:シャトル走70m×5往復×2セット
14日 (土) 総合高	<u>今週から冬期練習になります</u> ＜花の国または近隣の公園で活動＞ ウォームアップと走のきほん運動 動きのゲーム	<u>総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。</u> <u><地形を活かしたトレーニング></u> ロングジョギング(坂道) 坂道ダッシュ など
21日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 ミニ駅伝 ・トラック外周(一周約500m)を使い、 駅伝選手になってたすきをつなぐ 大なわとび ・連続回数や、多人数にちょうせんする ほきょう運動 ・サーキットトレーニング、用具を使った運動	<u>グループ別編成</u> A/B 前半:ペース走 400m/90秒⇒800mタイムトライアル 後半:フィールド内で補強練習 C/D 前半:フィールド内で補強練習 後半:ペース走 400m/90秒⇒800mタイムトライアル
12/28(土)の活動はありません。		1月よりグループ編成を最新の800mのタイム基準で変更します
連絡先メールアドレス: staff-1@vrls.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。

1月の活動予定: 4日(土) | 11(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 18(土) | 25(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。

- ・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。**
- ・気温が下がってきました。**ジャージ上下と「てぶくろ」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ので、**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。

