

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
4日 (土)	<p><u>1月2月は毎週、なわとびのなわを持ってきてください。</u></p> <p>ウォームアップと走のきほん運動 ・登り坂をうまく走る</p> <p>なわとび ・色々なとびかたや、時間にちょうせん、なわとび走リレー ・なわとび走リレー</p> <p>400m走体験 第1回(4年)</p>	<p style="color: red;">グループ編成を最新の800mのタイム基準に変更します</p> <p>グループ別編成 A/B: 前半: 追い抜きインターバル: 3周×2本 後半: 1500m走 C/D: 持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周: 1周×3~4本)</p>
11日 (土) 総合高	<p style="color: blue;">総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。</p> <p><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</p>	<p><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</p>
18日 (土)	<p>ウォームアップと走のきほん運動</p> <p>ラグビーあそび ・ラグビーボールを使ってキック、パス、走る じきゅう走 ・ゆっくり一定の速さで決まった時間を走る 投げる体験 ・ジャベリックスロー、ボーテックの的中</p> <p>400m走体験 第2回(4年)</p>	<p>グループ別編成 A/B: 持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周: 1周×3~4本) C/D: 前半: 追い抜きインターバル: 3周×2本 後半: 1500m走</p>
25日 (土)	<p>ウォームアップと走のきほん運動</p> <p>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</p> <p>大なわとび ・連続回数や、多人数にちょうせんする</p>	<p>グループ別編成 A/B: 前半: 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: 800mタイムトライアル</p> <p style="color: blue;">2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</p>
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。

2月の活動予定: 1(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 8(土) | 15(土) | 22(土) | 29(土) / 3月の予定: 7(土)ジュニア修了式 | 14(土)リトル修了式

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」を見る場合に必要なパスワードは、スタッフに問い合わせてください。

