

		ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
2月	1日 (土) 総合高	総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。 <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	グループ編成を最新の800mのタイム基準に変更します <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
	8日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 ・登り坂をうまく走る 補強運動 ・なわとび ・なわとび走りレー ・タグゲーム(3年) 100m走タイム計測(4年2回目)、走高跳入門(4年1回目)	グループ別編成 A/B: 前半:エンドレスリレー:(100m×4回)×2セット 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)
	15日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 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 投げの体験 走高跳入門(4年2回目)	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:エンドレスリレー:(100m×4回)×2セット 後半:1500m走
	22日 (土)	走の基本運動 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	グループ別編成 前半:シャトル走70m×5往復×2セット(A/Bホーム側 C/Dバック側) 後半:15分間走 100mの記録のない人は計測を行います。
	29日 (土)	走の基本運動 4×100mリレー	800mタイムトライアル<最後の計測です> 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
3月	7日 (土)	修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 10:00~11:00/集合9:50 開始10分前の9:50までに集合してください。 必ず感想文をスタッフに渡してください。上履き持参。 修了証を授与します。20年度の募集要項もお渡しします。	前半:ミニ駅伝(2回) 競技場内周回コース 後半:グループ別に補強運動 ジャベリックボール投げ/ジャンプ・変形スタートなど
	14日 (土) 10:00~ 11:00	修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 10:00~11:00/集合9:50 開始10分前の9:50までに集合してください。 必ず感想文をスタッフに渡してください。上履き持参。 修了証を授与します。20年度の募集要項もお渡しします。	修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 10:00~11:00/集合9:50 開始10分前の9:50までに集合してください。 必ず感想文をスタッフに渡してください。上履き持参。 修了証を授与します。20年度の募集要項もお渡しします。

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。

- * 1年間大変ごろうさまでした。新年度も皆さんの参加をお待ちしています。
- * 20年度の入校式はリトル4月4日(土)、ジュニア4月25日(土)、横須賀アリーナ・体育室(3階)で行います。受付開始9:30~/入校式は10:00~11:00
- * 入校式当日で定員をオーバーした場合は翌週以降の入校受付を締め切る場合があります。
- 4月の活動予定:4(土)リトル入校式・11(土)・18(土)・25(土)ジュニア入校式

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。
- ・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、スタッフにお問い合わせください。

