

2021年 4月 活動予定表 <横須賀陸上リトルスクール/ジュニアスクール>

ホームページ: <http://yrls.jp/>

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
	集合・退場時の混雑防止のため、 リトルの開始時間を20分早くします。	
	集合(9:30~9:40)⇒練習(9:50~11:50)⇒退場(11:50~12:00)	
3日 (土)		入校受付 横須賀アリーナ 3階 体育室 9:30~ 入校式はありません。
10日 (土)		校長あいさつ 活動の説明、諸注意、事務連絡 第1回 記録会-1 (2回に分けて実施します) ・100m(全員)・ジャベポール投げ(全員) ・走幅跳(全員):実測=踏切った位置からの距離を計測します ・800m(希望者) <ナンバーカードに4桁の個人番号を記入します>
17日 (土)		第1回 記録会-2 (2回に分けて実施します) ・80mハードル(全員)・ペース走⇒800m計測(全員) ・走高跳(6年生:昨年105m以上) ・4/10欠席者:走幅跳⇒100m⇒ジャベリックポール投⇒80mハードル⇒800m 5/30(日)の横須賀市選手権大会の申込書を配布します。出場希望者は5/8(土)までに提出してください。種目は、5~6年:100mです。4×100mリレー出場希望者をご相談ください。
24日 (土)	入校受付 横須賀アリーナ 3階 体育室 9:30~ 入校式はありません。 5/30(日)の横須賀市選手権大会の申込書を配布します。出場希望者は5/8(土)までに提出してください。種目は、3、4年:50mです。	記録会の結果によるグループ別編成実施開始 A:ハードル走、B:走り高跳び、C:走り幅跳び D:短距離走、E:基礎練習 <4/10・17の記録会欠席者対象に100mの追加計測を行います>
29日 (木)	校長あいさつ 活動の説明、諸注意、事務連絡 正しい歩き方 ・良い姿勢でまっすぐ歩く 準備運動 ・体を温める・筋を伸ばす スキップ ・大きくのびのびとうごころ 集団ゲーム ・すばやく、きびきびと ・ともだちの名前も覚えよう	グループ別編成 A:走り高跳び、B:ハードル走、 C:基礎練習、D:走り幅跳び、E:短距離走
連絡先メールアドレス: PC用 staff-1@yrls.jp お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.jp		

5月の活動予定: 8日(土) | 15日(土) | **23(日):**5/22の中学記録会の予備日になっていますので、記録会が順延された場合は中止です。| 29(土)休み | 30(日)市選手権大会
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、保護者との連絡ができません。)

感染防止のため、帽子の貸し出しは中止します。必ず帽子を持参してください。忘れた場合は練習に参加できない場合があります。

新型コロナ感染予防および熱中症予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。
マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)

・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。

・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。