

2021年 5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)		集合(9:10~9:20)⇒練習(9:30~11:30)⇒退場(11:30~11:40)
8日 (土)	正しい歩き方 短きより走 準備運動 スキップ 用器具を使ったリレー	グループ別編成 A: 走り幅跳び、B: 基礎練習 C: 短距離走、D: 走り高跳び、E: ハードル走
5/30(日)の横須賀市選手権大会の申込書受付締め切り日です。雨天でも受け付けます。		
15日 (土)	短きより走 4年、走はばとび(1) 補強運動 折り返しじゃんけんリレー	グループ別編成 A: 基礎練習、B: 短距離走 C: 走り高跳び、D: ハードル走、E: 走り幅跳び
23日 (日)	5/23(日)は、5/22(土)の中学記録会の予備日になっているため、 記録会が延期の場合は活動を中止 します。前日5/22の夕方までに、登録していただいているLINEまたはメールで、 実施の有無をお知らせ します。ホームページにも掲示します。	
	短きより走 3年、走はばとび(1) 補強運動・ケンステップ、川とび すばやい動きゲーム・変形スタート	グループ別編成 A: 短距離走、B: 走り幅跳び C: ハードル走、D: 基礎練習、E: 走り高跳び
5/29(土)の通常活動はありません。希望者が、5/30(日)の横須賀市選手権大会に参加します。		
30日 (日)	横須賀市選手権大会: 5/8(土)までに参加申込みをされたスクール生が出場できます ・ 集合時間: 5/30(日) 10:00 雨天でも実施します。なお、荒天で中止の場合は6/13(日)に延期します。 ・ 種目: 3・4年生: 50m / 5・6年生: 100m / 4 × 100mリレー	
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		

6月の活動予定: 5日(土)休み | 12日(土) | 19(土) | 26(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。