

# 2021年 7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/>

横須賀アリーナが新型コロナウイルスワクチン接種会場になっているため、第一駐車場は接種者優先になり、利用できません。一般用は、第二駐車場(テニスコート側)と臨時駐車場(道路の反対側)だけの利用となりますので、駐車場の混雑が予想されます。公共交通機関のご利用をお願いします。

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)	
3日 (土)	短きより走・基本動作・スピードを変える(変化走) 走はばとび(3)4年・短い助走でふみきりのリズム・着地のしかた 高さへちよう戦 3年 ゴムとび 補強運動・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやり動き	6/19雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施します。6/19⇒6/26、6/26⇒7/3 グループ別編成<6/26の予定> A: 走り幅跳び、B: ハードル走 C: 基礎練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走	
7/10(土)の活動はありません。競技場では、高校の大会が行われます。			
17日 (土)	短きより走・基本動作・大きな動きの中間走、ゴール前の走り方 走はばとび(3)3年・短い助走でふみきりのリズム・着地のしかた 高さへちよう戦 4年 ゴムとび 補強運動・ケンステップ、川とび 馬跳び、ハードル走、変形スタート	グループ別編成 A: ハードル走、B: 基礎練習 C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び	
25日 (日)	短きより走・基本動作・スピードを変える(だんだん速く) 走はばとび(4)4年・短い助走~ふみきりのリズム、高くとんで着地 ジャベボール投(2)3年・投げる方向と角度 ↑(ふみきり板、ゴムひも) 折り返しリレー	グループ別編成 A: 基礎練習、B: 走り高跳び C: 短距離走、D: 走り幅跳び、E: ハードル走	
31日 (土)	短きより走・80/50mを走りきる・うでふり、足の運び、速く大きな動き 記録会予行練習・80/50m走 ↓(ふみきり板、ゴムひも) 走はばとび(4)3年・短い助走~ふみきりのリズム、高くとんで着地 ジャベボール投(2)4年・投げる方向と角度 補強運動	第3回 記録会<記録がない種目にチャレンジしましょう> ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/走高跳(選択) ・80mハードル(選択)/ジャベボール投げ(選択)/800m(選択)	
連絡先メールアドレス: PC用 <a href="mailto:staff-1@yrls.jp">staff-1@yrls.jp</a> お急ぎの方は携帯用 <a href="mailto:staff-2@yrls.jp">staff-2@yrls.jp</a>			

8月の活動予定: 7日(土) | 14日(土) | 21日(土) | 29(日):年間予定より変更します。8/28(土)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。

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。)

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。)  
運動中との気温差を少なくするため、冷房のかけすぎに注意:特に前日夜・送迎車内。  
体調不良時には参加しないでください。練習中に気分が悪くなったら早く申し出てください。  
気温が異常に高い時は、中止する場合があります。  
飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。

・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。