

2021年 8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)	
7日 (土)	第2回 記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走はばとび ・ジャベボール投げ	7月末までの100m記録によりグループ編成を変更します。 7/3雨天のため、日程を繰り下げて実施しています。7/3⇒7/17、7/17⇒7/25、7/25⇒8/7 グループ別編成<7/25の予定を実施します> 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	
14日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(変化走) 4年、走はばとび(4) ・短い助走～ふみきりのリズム、高くとんで着地 3年、高さへちよう戦 ゴムとび ↑(ふみきり板、ゴムひも) 補強運動 ・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやく動き	グループ別編成(強化選手は全国大会予選に出場します) A・B・C: <前半>短距離走⇒<後半>400mペース走⇒800m計測 D・E: <前半>400mペース走⇒800m計測⇒<後半>短距離走 <短距離走: スタート練習⇒ウエーブ走><ペース走: 90秒/400m×2~3本>	
21日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・クラウチングスタート練習(4年1回目) 4年、高さへちよう戦 ゴムとび ↑・変形スタート(3年) 3年、走はばとび(4) ・短い助走～ふみきりのリズム、高くとんで着地 用器具を使ったリレー ↑(ふみきり板、ゴムひも)	グループ別編成 A: 走り高跳び、B: 短距離走 C: 走り幅跳び、D: ハードル走、E: 基礎練習	
29日 (日)	8/29(日)は、8/28(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8/28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。 10/9(土)の市民体育大会の申込書を配布します。出場希望者は9/18(土)までに提出してください。 種目は、ジュニア(3~4年):50m、リトル(5~6年):100m/800m/4×100mで、参加料は無料です。		
	短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(だんだん速く) 4年、走はばとび(5) ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地 3年、ジャベボール投(3) ・肩ひじ手の動き ・投げる方向と角度 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: 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	
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			

9月の活動予定: 4日(土)高校大会の予備日:中止の場合あり | 12日(日)中学大会の予備日:中止の場合あり | 18(土) | 25(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。)
 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。