

| | 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) |
| 2日 (土) | 短きより走・基本動作・クラウチングスタート(4年1回目)、変形スタート(3年) 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、ジャベポール投(3)・肩ひじ手の動き・投げる方向と角度 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 | グループ別編成(強化選手は県交流大会に出場します) A・B・C: <前半>短距離走⇒<後半>400m ^ハ ス走⇒800m計測 D・E: <前半>400m ^ハ 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><ハース走: 90秒/400m×2~3本> |
| 9日 (土) | 市民体育大会: 9/18(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 参加確認書の提出が必要です。大会は無観客で行いますので、保護者の入場はできません。 ・集合時間: 10/9(土) リトル10:00、ジュニア10:30 雨天でも実施します。 ・種目: 3・4年生: 50m/5・6年生: 100m/800m | |
| 17日 (日) | 10/17(日)は、10/16(土)の中学大会の予備日になっているため、大会が延期の場合は活動を中止します。前日10/16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・基本動作・クラウチングスタート(4年2回目)、変形スタート(3年) 4年、ジャベポール投(3)・肩ひじ手の動き・投げる方向と角度 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 | 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 |
| 23日 (土) | 10/23(土)は、10/16(土)の中学大会の第2予備日になっているため、大会が延期の場合は活動を中止します。前日10/22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・基本動作・スピードを変える(変化走)、記録会予行 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、ジャベポール投(4)・助走のしかた・投げる方向と角度 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 | 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 |
| 30日 (土) | 第3回 記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走はばとび ・ジャベポール投げ | グループ別編成 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 |
| 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 | | |

11月の活動予定<変更の可能性がありますので、月間予定表で確認をお願いします>: 6日(土) | 13日(土)市児童記録会のため休み | 20日(土) | 28(日)午後
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。