

	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)		
10月日程表では、10/30(土)とお知らせしましたが、翌日の10/31(日)に変更します。		
10/30 (土)⇒ 31(日) に変更	第3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	10/17雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施します。10/17⇒10/23、10/23⇒10/31 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
6日 (土)	短きより走・基本動作・100mを体験する(4年)・50mを走りきる(3年) 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(4)・助走のしかた・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: 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
13日 (土)	短きより走・基本動作・100mを走りきる(4年)・50mをきれいに走る(3年) 4年、ジャベボール投(4)・助走のしかた・投げる方向と角度 3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 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	第4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)
20日 (土)	短きより走・基本運動をまとめる・スタート～ゴールまとめてきれいに走る ・記録会の予行練習 4年、走はばとび(6)・速い助走～力強いふみきり、高く遠くへとんで着地 3年、ジャベボール投(5)・助走を使って高く遠くへ 折り返しリレー	グループ別編成 A/B: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット 後半: ロングジョギング: 競技場内周回 C/D/E: 前半: ペース走 400m/90秒×2回<800mのペースを覚える> 後半: 800mタイムトライアル
記念写真撮影: 予備日は11/28(日)		
11/27(土)と11/28(日)午前、陸上競技協会主催の強化練習会が行われるため、練習会終了後の11/28(日)午後を実施します。		
28日 (日) 午後	集合(13:30~13:40)⇒練習(13:50~15:50)⇒退場(15:50~16:00) 第4回 記録会 <今年最後の記録会、自己記録をめざそう> ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走はばとび ・ジャベボール投げ	集合(13:10~13:20)⇒練習(13:30~15:30)⇒退場(15:30~15:40) グループ別編成 A/B: 前半: ペース走 400m/90秒×2回<800mのペースを覚える> 後半: 800mタイムトライアル C/D/E: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット 後半: ロングジョギング: 競技場内周回 12月より11月末での800mのタイム基準によるA~Dのグループ編成に変更します
記念写真撮影予備日		
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		

12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>: 4日(土) | 11日(土) | 19(日) | 25日(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。