

	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)
4日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 4×100mリレー(トラック内周1~4レーン)	12月より11月末での800mのタイム基準によるA~Dの4グループ編成に変更します グループ別編成 前半:シャトル走70m×5往復×2セット (A/B:メイン側5~8レーン C/D:バック側5~8レーン) 後半:15分間走:1周約430m(5~8レーン)を下記の時間を目標に走ります <参考タイム:(A上位者=800m3分以内)2'00"-A:2'10"-B:2'20"-C:2'30"-D:2'40"> <400m基準:(A上位者)1'50"-A:2'00"-B:2'10"-C:2'20"-D:2'30"より換算>
11日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 なわとび・色々なとびかたや、時間にちょうせん、ドッジボール じきゅう走・ゆっくり一定の速さで決まった時間を走る 投げる体験・ジャベリックスロー、ポータックの的中	グループ別編成 A/B 前半:追い抜きインターバル:3周×2本 後半:1500m走 C/D 持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周:1周×3~4本)
19日 (日)	ウォームアップと走のきほん運動 なわとび走 ラグビーあそび・ラグビーボールを使ってキック、パス、走る リレー・なわとび走りレーン、タグゲーム 100m走タイム計測(4年1回目)	グループ別編成 A/B 持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周:1周×3~4本) C/D 前半:追い抜きインターバル:3周×2本 後半:1500m走
25日 (土)	ミニ駅伝・トラック外周(一周約500m)を使い、 駅伝選手になってたすきをつなぐ 大なわとび・連続回数や、多人数にちょうせんする	グループ別編成 A/B 前半:ペース走 400m/90秒⇒800mタイムトライアル 後半:フィールド内で補強練習 C/D 前半:フィールド内で補強練習 後半:ペース走 400m/90秒⇒800mタイムトライアル 1月よりグループ編成を12月末での800mのタイム基準に変更します
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		

1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>: 1日(土)休み|8日(土)|16日(日)|22(土)|29(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。

・気温が下がってきました。ジャージ上下と「てぶくろ」を忘れずに。運動にあわせて、脱いだり着たりして調整しましょう。

・日差しが強い日もありますので、ぼうしも忘れずにください。

・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。