

	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) 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
8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 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、ボーテックの的中で 100m走タイム計測(4年2回目)<5~8レーン>	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1~4レーン C/D:バック側1~4レーン) 後半: 15分間走: 1周400m(1~4レーン)を下記の時間を目標に走ります <参考タイムS:(A上位者=800m2'50"以内)1'50"-A:2'00"-B:2'10"-C:2'20"-D:2'30">
16日 (日)	ウォームアップと走のきほん運動 なわとび走 リレー ・なわとび走リレー 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 400m走タイム計測(4年1回目)<5~8レーン>、タグゲーム(3年)	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<1~4レーン> 後半: 1500m走<1~4レーン> 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)
22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 じきゅう走 ・ゆっくり一定の速さで決まった時間を走る 走高跳入門(4年)、ドッジボール(3年)	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<1~4レーン> 後半: 1500m走<1~4レーン>
29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 2月よりグループ編成を1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		

2月の活動予定: 6(日) | 12(土) | 19(土) | 26(土) | 3月の予定: 5(土)ジュニア修了式 | 12(土)リトル修了式

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。