

2022年 5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/>

22年度より、6月以降の月間予定表の書面配布は中止します。ホームページをご覧ください。

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
7日 (土)	正しい歩き方 準備運動 スキップ 短きより走・まっすぐ走る ・先週の良い姿勢を思い出して ・体を温める・筋を伸ばす、手足の名前を覚える ・大きくのびのびと動こう 短きより走・まっすぐ走る ・のびのび走る 用器具を使ったりレー	グループ別編成 A: 走り幅跳び、B: 基礎練習 C: 短距離走、D: 走り高跳び、E: ハードル走
5/29(日)の横須賀市選手権大会の申込書受付締め切り日です。雨天でも受け付けます。		
14日 (土)	短きより走 4年、走はばとび(1) 補強運動 折り返しじゃんけんリレー ・スタートのしかた ・まっすぐ走る ・大きな動き ・うでふり ・立ちはばとび、着地のしかた ・短い助走でふみきりのリズムと着地 ・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 A: 基礎練習、B: 短距離走 C: 走り高跳び、D: ハードル走、E: 走り幅跳び
22日 (日)	5/22(日)は、5/21(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5/21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 3年、走はばとび(1) 補強運動・ケンステップ、川とび ・スタートのしかた ・まっすぐ走る ・大きな動き ・うでふり ・3年50m走、4年80m走を体験(選手権大会の予行) ・立ちはばとび、着地のしかた ・短い助走でふみきりのリズムと着地 すばやく動きゲーム ・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
5/28(土)の通常活動はありません。希望者が、5/29(日)の横須賀市選手権大会に参加します。		
29日 (日)	横須賀市選手権大会: 5/7(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 ・ 集合時間: 5/29(日) 10:00 雨天でも実施します。なお、荒天で中止の場合は6/12(日)に延期します。 ・ 種目: 3年生: 50m、4年生: 80m、5・6年生: 100m/4×100mリレー	
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		

6月の活動予定: 4日(土) | 11日(土): 大会予備日になっていますので、大会が順延された場合は中止です。 | 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。)

・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。