

# 2022年 6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)
4日(土)	<p>短きより走 ・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)</p> <p>3年、走はばとび(1) ・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 補強運動・ケンステップ、川とび すばやい動きゲーム ・変形スタート</p>	<p>5/14雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施します。5/14⇒5/22、5/22⇒6/4</p> <p><b>グループ別編成</b> 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</p>
11日(土)	<p>6/11(土)は、5/28～29の市選手権と、6/4～5の中学通信陸上地区予選の予備日になっているため、大会が順延の場合は活動を中止します。前日6/10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。</p> <p>短きより走 ・いろいろな走り方(目をとじて、後ろ向きで、腕を使わないで、 …いろいろな体験してみよう) ・スタートのしかた</p> <p>ジャベポール投(1)3年 ・にぎり方、投げ方 ・安全な練習ルール 走はばとび(2)4年 ・立ちはばとび～短い助走 ・ふみきりのリズムと着地のし方 補強運動 ・用器具を使った走りのドリル、大きくはやい動き</p>	<p><b>第2回 記録会&lt;記録がない種目にチャレンジしましょう&gt;</b> ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/走高跳(選択) ・80mハードル(選択)/800m(選択)</p>
18日(土)	<p>短きより走 ・基本動作 ・すばやい動きのスタート ・中間走への移行 記録会予行練習 80m走4年、50m走3年</p> <p>走はばとび(2)3年 ・立ちはばとび～短い助走 ・ふみきりのリズムと着地のし方 ジャベポール投(1)4年 ・にぎり方、投げ方 ・安全な練習ルール 折り返しリレー</p>	<p><b>グループ別編成</b> 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</p>
25日(土)	<p><b>第1回記録会</b> ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走はばとび ・ジャベポール投げ</p>	<p><b>グループ別編成</b> A: ハードル走、B: 基礎練習 C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び</p>

連絡先メールアドレス: PC用 [staff-1@yrls.jp](mailto:staff-1@yrls.jp) お急ぎの方は携帯用 [staff-2@yrls.jp](mailto:staff-2@yrls.jp)

7月の活動予定: 2日(土) | 9日(土) | 16(土)休み | 23(土) | 30(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。