

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)
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)
3日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・クラウチングスタート練習(4年2回目)、変形スタート(3年) ジャベポール投(4)4年 ・助走のしかた ・投げる方向と角度 走はばとび(6)3年 ・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	グループ別編成 A: 走り高跳び、B: 短距離走 C: 走り幅跳び、D: ハードル走、E: 基礎練習
10日 (土)	第3回 記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走はばとび ・ジャベポール投げ	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
18日 (日)	9/18(日)は、9/17(土)の中学新人大会の予備日になっているため、大会が延期の場合は活動を中止します。前日9/17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 ・基本動作 ・スタート→中間走→ゴール前(三つの走り方) 走はばとび(7)4年 ・速い助走、力強いふみきり、高く遠くへとぶ 高さへちよう戦 3年 ゴムとび 折り返しリレー	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
10/8(土)の横須賀市民体育大会の申込み締め切り日です。参加案内はホームページで確認してください。参加申込は専用メール: shimintaikai@yrls.jp で受け付けます。		
24日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・クラウチングスタート練習(4年3回目)、変形スタート(3年) 高さへちよう戦 4年 ゴムとび 走はばとび(7)3年 ・速い助走、力強いふみきり、高く遠くへとぶ 補強運動 ・すばやく動きゲーム	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)／ジャベポール投げ(選択)／800m(選択)

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

10月の活動予定: 2日(日):10/1(土)高校地区大会予備日=大会が順延時は中止|8日(土):市民体育大会(希望者)|15(土)|22(土):10/15(土)中学駅伝予備日=大会が順延時は中止|30(日)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。

新型コロナウイルス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。