

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) 9/18・24が雨天中止になったため、日程を変更します。

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)

2日(日) 10/2(日)は、10/1(土)の高校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10/1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 ・100m走を体験する(4年生)・50mを走りきる(3年生)  
走はばとび(8)4年 ・速い助走、力強いふみきり、高くとんで遠くへ着地  
ジャベボール投(5)3年 ・助走を使って高く遠くへ  
補強運動 ・サーキット ・いろいろな器具を使って大きくはやり動き

雨天中止となった9/18(土)の内容で実施します。

グループ別編成&lt;変更&gt;

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

8日(土) 市民体育大会: 9/18(日)までに参加申込みをされたスクール生が出場できます。詳細はホームページをご覧ください。  
・集合時間: 10/8(土) リトル10:00、ジュニア10:30 雨天でも実施します。保護者の観戦方法は横須賀市陸上競技協会のホームページに指示があります。  
・種目: 3年生: 50m / 4年生: 80m / 5・6年生: 100m / 800m / 4x400mリレー

15日(土) 短きより走 基本動作 ・100mを走りきる(4年生)・50mをきれいに走る(3年生)  
ジャベボール投(5)4年 ・助走を使って高く遠くへ  
走はばとび(8)3年 ・速い助走、力強いふみきり、高くとんで遠くへ着地  
折り返しリレー

グループ別編成&lt;変更&gt;

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

22日(土) 10/22(土)は、10/15(土)の中学駅伝の第2予備日になっているため、駅伝が延期の場合は活動を中止します。前日10/21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。

## 第3回 記録会

・80m走(4年)、50m走(3年)  
・走はばとび  
・ジャベボール投げ

グループ別編成&lt;変更&gt;

A: 基礎練習、B: 走り高跳び  
C: 短距離走、D: 走り幅跳び、E: ハードル走

30日(日) 短きより走 基本運動をまとめる ・100mを走りきる ・50mをきれいに走る  
走はばとび(9)4年 ・速い助走、力強いふみきり、高くとんで遠くへ着地  
ジャベボール投(6)3年 ・全しんの力をつかって高く遠くへ  
補強運動 ・サーキット ・いろいろな器具を使って大きくはやり動き

第4回 記録会&lt;変更: 今回が最終です。記録がない種目にチャレンジしましょう&gt;

・100m(全員)  
・走幅跳(選択) / 走高跳(選択)  
・80mハードル(選択) / ジャベボール投げ(選択) / 800m(選択)

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

11月の活動予定: 5日(土) | 12(土) 休み&lt;年間予定より変更&gt; | 19(土) | 27(日): 11/26(土)の児童記録会予備日=記録会が順延時は中止

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。