

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)
5日(土)	基本運動をまとめる・スタート、中間走、ゴールをまとめてきれいに走る 走はばとび(9)3年・速い助走、力強いふみきり、高くとんで遠くへ着地 ジャベポール投(6)4年・全しんの力をつかって高く遠くへ 用器具を使ったりレー	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
12日(土) 変更	11/12(土)は、9/14付の年間日程改訂版と、10月予定表で、「休み」とお知らせしていましたが、不入斗競技場が使用できることになりましたので、活動を実施いたします。 基本運動をまとめる・スタート、中間走、ゴールをまとめてきれいに走る 走はばとび(10)4年・速い助走、力強いふみきり、高くとんで遠くへ着地 ジャベポール投(7)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い動き	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
19日(土)	第5回 記録会 今年度最後の記録会 ベスト記録を目指しましょう ・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/B: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット 後半: ロングジョギング: 競技場内周回 C/D/E: 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
記念写真撮影: 予備日は11/19(土)		
27日(日)	11/27(日)は、11/26(土)の横須賀市小学校児童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11/26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。	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/E: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット 後半: ロングジョギング: 競技場内周回
12月より11月末での800mのタイム基準によるA~Dの4グループ編成に変更します		
連絡先メールアドレス: PC用 <a href="mailto:staff-1@yrls.jp">staff-1@yrls.jp</a> お急ぎの方は携帯用 <a href="mailto:staff-2@yrls.jp">staff-2@yrls.jp</a>		

12月の活動予定: 3日(土) | 11(日)午後 | 18(日) | 24(土) | 31(土)休み

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。

・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。