

	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)	ミニ駅伝 ・トラック外周(一周約500m)を使い、 駅伝選手になってたすきをつなぐ 大なわとび ・連続回数や、多人数にちょうせんする	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 グループ別編成 前半:シャトル走70m×5往復×2セット (A/B:メイン側5~8レーン C/D:バック側5~8レーン) 後半:15分間走:1周400mを下記の時間を目標に走ります (参考タイムS:(A上位者=800m3分以内)1'50"-A:2'00"-B:2'10"-C:2'20"-D:2'30")
12/10(土)と11(日)午前に、陸上競技協会主催の強化練習会が行われるため、練習会終了後の12/11(日)午後を実施します。		
11日 (日) 午後	集合(13:30~13:40)⇒練習(13:50~15:50)⇒退場(15:50~16:00)	集合(13:10~13:20)⇒練習(13:30~15:30)⇒退場(15:30~15:40)
	ウォームアップと走のきほん運動 なわとび ・色々なとびかたや、時間にちょうせん、ドッジボール じきゅう走 ・ゆっくり一定の速さで決まった時間を走る 投げる体験 ・ジャベリックスロー、ボーテックの的中	グループ別編成 A/B 前半:追い抜きインターバル:3周×2本 後半:1500m走 C/D 持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周:1周×3~4本)
18日 (日)	ウォームアップと走のきほん運動 なわとび走 ・なわとび走リレー ラグビーあそび ・ラグビーボールを使ってキック、パス、走る タグゲーム(3年) 100m走タイム計測(4年1回目)、80m/50m記録未計測者の計測	グループ別編成 A/B 持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周:1周×3~4本) C/D 前半:追い抜きインターバル:3周×2本 後半:1500m走
24日 (土)	ミニ駅伝 ・トラック外周(一周約500m)を使い、 駅伝選手になってたすきをつなぐ 大なわとび ・連続回数や、多人数にちょうせんする	グループ別編成 ・ペース走 400m ・フィールド内で補強練習 ・800mタイムトライアル 1月よりグループ編成を12月末での800mのタイム基準に変更します
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		

1月の活動予定: 7日(土) | 15日(日) | 21日(土) | 28日(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。

新型コロナウイルス感染予防のため、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は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。