

2024年 4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/>

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)	
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	リトル(中学生)
6日 (土)		●入校式:横須賀アリーナ 3階 体育室 9:30~ ・横須賀市陸上競技協会会長/校長あいさつ ・活動についてのオリエンテーション(安全についての注意を中心に)~指導者紹介~その他連絡事項。 ・不入斗陸上競技場内競技施設見学、他。	
13日 (土)		●第1回 記録会-1 (2回に分けて実施します) ・100m(全員)・ジャベボール投げ(全員) ・走幅跳:実測(全員) ・800m(希望者) 5/26(日)の横須賀市選手権の参加案内をホームページとLINEでお知らせします。参加申込は専用メールで受け付けます。種目は100mです。	●記録会 ●基本練習 ・100m(全員) ・基本練習 ドリル/ラダー/ミニハードルなど
21日 (日)		<ナンバーカードに4桁の個人番号を記入します>	
27日 (土)	●入校式:横須賀アリーナ 3階 体育室 9:30~ ・横須賀市陸上競技協会会長/校長あいさつ ・活動についてのオリエンテーション(安全についての注意を中心に)~指導者紹介~その他連絡事項。 ・不入斗陸上競技場内競技施設見学、他。 5/26(日)の横須賀市選手権の参加案内をホームページとLINEでお知らせします。参加申込は専用メールで受け付けます。種目は3年:50m、4年:80mです。	●第2回 記録会-2 ・80mハードル(全員)・ペース走⇒800m計測(全員) ・走高跳:6年生:男子昨年105m以上<22名>/女子昨年105m以上<19名> ・4/13欠席者:走幅跳⇒100m⇒ジャベ⇒80mハードル⇒800m	●記録会 ●基本練習 ・800m or 走幅跳 ・基本練習 ドリル/ラダー/ミニハードルなど
29日 (月)	正しい歩き方・良いしせいでまっすぐ歩く じゅんび運動・体を温める・筋をのばす スキップ・大きくのびのびと動こう 集団ゲーム・すばやく、きびきびと・友だちの名前も覚えよう	●記録会の結果によるグループ別編成実施開始 A:ハードル走、B:走り高跳び、C:走り幅跳び D:短距離走、E:基礎練習 <4/13・21の記録会欠席者対象に追加計測を行います>	●基本練習 ・基本練習 ドリル/ラダー/ミニハードルなど ・スプリント 走りの基本 ※5/4中総合(不入斗競技場)
29日 (月)		●グループ別編成 A:走り高跳び、B:ハードル走、 C:基礎練習、D:走り幅跳び、E:短距離走	●基本練習 ・基本練習 ドリル/ラダー/ミニハードルなど ・スプリント 走りの基本 ※5/4中総合(不入斗競技場)

●5月の活動予定

5日 (日): 5/4の中学生大会予備日:順延の場合中止
 11日 (土): 休み
 19日 (日): 5/18の中学生大会予備日:順延の場合中止
 25日 (土): 休み
 26日 (日): 横須賀選手権

※スクールが中止の場合はLINEとホームページでお知らせします。

●5/26(日)横須賀選手権大会について

5/26(日)横須賀市選手権大会の参加案内をホームページとLINEでお知らせします。参加申込は専用メールで受け付けます。

参加種目:3年生⇒50m / 4年生⇒80m / 5,6年生⇒100m

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

[注意事項]

練習参加中に体調不良が発生した場合などに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。

(スクール実施の時間内は電話に出れるようにお願いします。)

- ・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。
- ・スクールの実施前にはホームページの確認をお願いします。また「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確認してください。