

2024年 5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)	
5日 (日)	正しい歩き・先週の良い姿勢を思い出して 準備運動 ・体を温める・筋を伸ばす、手足の名前を覚える スキップ ・大きくのびのびと動こう 短きより走 ・まっすぐ走る ・のびのび走る 用器具を使ったリレー ●5/26(日)の横須賀市選手権大会の申込書受付締め切り日です。 ●5/5(日)は、5/4(土)の中学総合体育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5/4(土)にスクールLINE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) ※必ず確認をお願いします。	●グループ別編成 A: 走り幅跳び、B: 基本練習 C: 短距離走、D: 走り高跳び、E: ハードル走	●基本的な練習 ・基本練習 ドリル/ラダー/ミニハードル/補強など 1年生 : 走りの基本 ※ 様々な種目を体験する。 2、3年生 : 加速走/SD/ウインドスプリントなど
11日 (土) 変更	短きより走 ・スタートのしかた・まっすぐ走る・大きな動き・うでふり 4年: 走はばとび(1) ・立ちはばとび、着地のしかた ・短い助走でふみきりのリズムと着地 補強運動・ケンステップ、川とび すばやい動きゲーム ・変形スタート ●年間予定を変更し5/11(土)の活動を実施します。お間違えのないようにお願いします。	●グループ別編成 A: 基礎練習、B: 短距離走 C: 走り高跳び、D: ハードル走、E: 走り幅跳び	●基本的な練習 ・基本練習 ドリル/ラダー/ミニハードル/補強など 1年生 : 走りの基本 ※ 様々な種目を体験する。 2、3年生 : 加速走/SD/ウインドスプリントなど
19日 (日)	短きより走 ・スタートのしかた・いろいろな走り方(目をとじて、後ろ向きで、腕を使わないで、…いろいろな体験してみよう) ・50m/80m走を体験(選手権大会の予行) 3年: 走はばとび(1) ・立ちはばとび、着地のしかた 折り返しリレー ↑ ・短い助走でふみきりのリズムと着地 ●5/19(日)は、5/18(土)の市中学記録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5/18(土)にスクールLINE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) ※必ず確認をお願いします。	●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	●基本的な練習 ・基本練習 ドリル/ラダー/ミニハードル/補強など 1年生 : 走りの基本 ※ 様々な種目を体験する。 2、3年生 : 加速走/SD/ウインドスプリントなど
25日 (土)	●5/25(土)の通常活動はありません。希望者が5/26(日)の横須賀市選手権大会に参加します。		
26日 (日)	横須賀市選手権大会: 5/5(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。(参加費200円当日徴収) ・ 集合時間: 5/26(日) 10:00 雨天でも実施します。なお、荒天で中止の場合は6/9(日)に延期します。 ・ 種目: 3年生: 50m、4年生: 80m、5・6年生: 100m ※4×100mリレーは選抜選手のみ ※申込みをしていないスクール生は出場できませんのでご注意ください。		・中学生は学校経由での参加申込みです。

●6月の活動予定	
1日 (土):	年間予定表のとおり
8日 (土):	年間予定表のとおり
16日 (日):	年間予定表のとおり
22日 (土):	年間予定表のとおり
29日 (土):	年間予定表のとおり
※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。	

●熱中症予防についてスクールからのお知らせ	
<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。 ・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。 ・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。 ・送迎の車内など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してください。 ・気温が異常に高い時は、中止する場合があります。 	
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。