

2024年 6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>

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)	
ジュニア(3・4年)		リトル(中学生)	
1日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・すばやい動きのスタート ・中間走への移行 4年、走はばとび(2) ・立ち幅跳び～短い助走、 ・ふみきりのリズムと着地の仕方 3年、ジャベポール投(1) ・にぎり方 投げ方 補強運動 ・ミニハードル、ラダーを使って、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: 基本練習、E: 走り高跳び	●基本的な練習 全体 :リトル小学生と合同練習 ※通信湘南地区予選(センター)
8日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・すばやい動きのスタート ・中間走への移行 3年、走はばとび(2) ・立ち幅跳び～短い助走、 ・ふみきりのリズムと着地の仕方 4年、ジャベポール投(1) ・にぎり方 投げ方 補強運動 ・ケンステップ、川とび、馬跳び、ハードル走、変形スタート	●グループ別編成 A: 走り幅跳び、B: ハードル走 C: 基本練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走	●跳躍練習<様々な競技から能力を高める> ・基本練習 ドリル、ミニハードル、スプリント、など ・跳躍種目①(走幅跳) 助走・踏切の基本/跳躍練習 小学生と合同で800mペース走(希望者)
16日 (日)	短きより走 ・基本動作 ・すばやい動きのスタート ・中間走への移行 ・記録会予行練習80/50m走 走はばとび(2) ・立ち幅跳び～短い助走、 ・ふみきりのリズムと着地の仕方 ジャベポール投(1) ・にぎり方 投げ方 (前週までの雨天予備)	●第2回 記録会 <記録がない種目にチャレンジしましょう> ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/走高跳(選択) ・80mハードル(選択)/800m(選択)	●第2回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/800m(選択) ・基本練習 ドリル、ミニハードル、スプリント、など
22日 (土)	第1回 記録会 ・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: ハードル走、B: 基本練習 C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び	●短距離練習<様々な競技から能力を高める> ・基本練習 :ドリル、ミニハードル、スプリント、など ・短距離種目① スタート/加速走/ウィンドスプリント 小学生と合同で800mペース走(希望者)
29日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(だんだん速く) 4年、走はばとび(3) ・短い助走でふみきりのリズム ・着地の仕方 3年、ジャベポール投(2) ・投げる方向と角度 折り返しリレー	●グループ別編成 A: 基本練習、B: 走り高跳び C: 短距離走、D: 走り幅跳び、E: ハードル走	●投擲練習<様々な競技から能力を高める> ・基本練習 ドリル、ミニハードル、スプリント、など ・投擲種目①(ジャベ・砲丸投) 投擲種目のルールと基本 小学生と合同で800mペース走(希望者) ※県中学選抜(三ツ沢)

●7月の活動予定

- 6日 (土): 年間予定表のとおり
- 13日 (土): 年間予定表のとおり
- 20日 (土): 年間予定表のとおり
- 27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

- ・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

これから暑さが厳しくなります。必ず水筒を持参して、帽子の着用を忘れずをお願いします。

[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。