

# 2024年 7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)	
6日 (土)	<p>短きより走 ・基本動作 ・大きな動きの中間走、ゴール前の走り方 3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 4年、ジャベポール投(2) ・投げる方向と角度 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</p>	<p>●グループ別編成 ※強化選手は日清カップ全国予選に出場</p> <p>A・B・C: &lt;前半&gt;短距離走の基本⇒&lt;後半&gt;色々なリレー D・E: &lt;前半&gt;色々なリレー⇒&lt;後半&gt;短距離走の基本</p>	<p>●基本的な練習</p> <p>全体 :リトル小学生と合同練習 (A・B・Cに合流)</p>
13日 (土)	<p>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(4) ・短い助走～ふみきりのリズム、 高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) 3年、高さへちよう戦 ゴムとび 補強運動 ・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやり動き</p>	<p>●グループ別編成</p> <p>A: 走り高跳び、B: 短距離走 C: 走り幅跳び、D: ハードル走、E: 基本練習</p>	<p>●短距離練習&lt;様々な競技から能力を高める&gt;</p> <p>・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② スタート/コーナーの走り方など 小学生と合同で800mペース走(希望者)</p>
20日 (土)	<p>短きより走 ・基本動作 ・大きな動きの中間走、ゴール前の走り方 3年、走はばとび(4) ・短い助走～ふみきりのリズム、 高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) 4年、高さへちよう戦 ゴムとび 折り返しリレー</p>	<p>●グループ別編成</p> <p>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</p>	<p>●跳躍練習&lt;様々な競技から能力を高める&gt;</p> <p>・基本練習 ドリル、ミニハードル、スプリント、など ・跳躍種目②(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)</p>
27日 (土)	<p>短きより走(80/50mを走りきる) 記録会予行練習80/50m走 スタート→ゴール ・うでふり、足の運び、速い動き、大きな動き 走はばとび(4)の雨天予備日 ・短い助走～ふみきりのリズム、 高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) ジャベポール投(2)の雨天予備日 ・投げる方向と角度 補強運動 ・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやり動き</p>	<p>●第3回 記録会 &lt;記録がない種目にチャレンジしましょう&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100m(全員)</li> <li>・走幅跳(選択)/走高跳(選択)/ジャベポール(選択)</li> <li>・80mハードル(選択)/800m(選択)</li> </ul>	<p>●第3回 記録会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100m(全員)</li> <li>・走幅跳(選択)/800m(選択)</li> <li>・ジャベポール(選択)</li> <li>・基本練習 ドリル、ミニハードル、スプリント、など</li> </ul>

## ●8月の活動予定

- 3日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 10日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 17日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 25日 (日): 休み ※予定変更(不入斗競技場使用不可のため)
- 30日 (土): 休み ※8/30と9/1は高校生の大会のため

※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・緊急用の保冷剤を持たせてください。
- ・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。

※8/18日(日)自衛隊久里浜駐屯地にて「スクール夏季練習会」を実施予定です。申込みにつきましては改めて案内します。是非、ご参加ください。

## [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。