

2024年 8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)	
3日 (土)	<b>第2回 記録会</b> ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走はばとび ・ジャベポール投げ	<b>●グループ別編成 ※8月からグループ編成変更</b>  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  <b>※7月までの100m記録によりグループ編成を変更します。</b>	<b>●跳躍練習&lt;様々な競技から能力を高める&gt;</b> ・基本練習 ドリル、ミニハードル、スプリント、など ・跳躍種目③(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)
10日 (土)	<b>短きより走</b> ・基本動作 ・スピードを変える(変化走) 4年、走はばとび(5) ・速い助走からふみきりのリズム、 高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) 3年、ジャベポール投(3) ・肩ひじ手の動き ・投げる方向と角度 <b>補強運動</b> ・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやい動き	<b>●グループ別編成</b>  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	<b>●短距離練習&lt;様々な競技から能力を高める&gt;</b> ・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③ リレー種目 <b>いろいろなリレー種目で楽しむ!</b> 小学生と合同で800mペース走(希望者)
17日 (土)	<b>短きより走</b> ・基本動作 ・クラウチングスタート練習(4年1回目) ・変形スタート(3年) 3年、走はばとび(5) ・速い助走からふみきりのリズム、 高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) 4年、ジャベポール投(3) ・肩ひじ手の動き ・投げる方向と角度 <b>用器具を使ったリレー</b>	<b>●グループ別編成</b>  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	<b>●投擲練習&lt;様々な競技から能力を高める&gt;</b> ・基本練習 ドリル、ミニハードル、スプリント、など ・投擲種目②(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)
18日 (日)	●夏季練習会 [久里浜駐屯地] ⇒ 事前申し込み者のみ参加です。		
25日 (日)	●活動中止(年間予定変更) ⇒ 8/25(日)の活動は当日に不入斗競技場が使用できないため中止にします。		
31日 (土)	●8/31(土)の通常活動はありません ⇒ 8/31と9/1は不入斗競技場では高校生の大会が開催されます。		

<b>●9月の活動予定</b>	
7日 (土):	年間予定表のとおり実施予定。
14日 (土):	年間予定表のとおり実施予定。
22日 (日):	9/21の中学生の大会予備日: 順延の場合中止
28日 (土):	休み ※市民大会1日目
※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。	

<b>●熱中症予防についてスクールからのお知らせ●重要</b>	
・熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。	
・ <b>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。</b>	
・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

熱中症対策にてスクールを急遽、中止する可能性があります。ご了承ください。

※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。事前申し込みをしている方のみ参加です。

[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。