

2024年 9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)	リトル(中学生)
7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(6)・速い助走、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、ジャベボール投(4)・助走のしかた・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	●グループ別編成 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	
14日 (土)	短きより走・クラウチングスタート練習(4年2回目)・変形スタート(3年) 記録会予行練習80/50m走 3年、走はばとび(6)・速い助走、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、ジャベボール投(4)・助走のしかた・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、大きくはやい動き	●第4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)/ジャベボール(選択) ・80mハードル(選択)/800m(選択)	
22日 (日)	9/22(日)は9/21(土)の中学新人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。実施の有無はLINEでお知らせします。		
	第3回 記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) (4年はクラウチングスタートで) ・走はばとび ・ジャベボール投げ	●グループ別編成 ※リレメンバーは全国大会に出場 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	
28日 (土)	●9/28(土)の通常活動はありません。希望者が9/29(日)の市民体育大会に参加します。		
29日 (日)	●市民体育大会: 9/2(月)までに参加申込みをされたスクール生が出場できます。詳細はホームページをご覧ください。 ・集合時間: 9/29(日) リトル10:00、ジュニア10:30 ※雨天でも実施します。 ・種目: 3年生: 50m/4年生: 80m/5・6年生: 100m/800m/4x100mリレー(リレーは事前に伝えている生徒のみ)		・中学生は学校経由での参加申込みです。

●10月の活動予定	
5日 (土):	年間予定表のとおり実施予定。
12日 (土):	休み ※10/11と10/12は高校生の大会のため
19日 (土):	年間予定表のとおり実施予定。
27日 (日):	10/26の秋季記録会の予備日: 順延の場合中止 ※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●重要	
<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・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

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。

※9/29市民大会は9/2(月)までの申込みです。参加希望者は期日までに専用のWEB申込フォームよりエントリーをお願いします。期日を過ぎると参加できません。

[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。