

2024年 10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)
5日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・クラウチングスタート練習(4年3回目) ・変形スタート(3年) 走はばとび(7)4年 ・速い助走と力強いふみきり、高く遠くへとぶ 高さへちよう戦 3年 ゴムとび 折り返しリレー	●グループ別編成 ※強化選手は県交流大会に出場 A・B・C:<前半>短距離走の基本⇒<後半>色々なリレー D・E:<前半>色々なリレー⇒<後半>短距離走の基本 ※内容は変更の可能性があります。	●基本的な練習 全体 :リトル小学生と合同練習 (A・B・Cに合流) ※県中学総体(三ツ沢)
12日 (土)	●10/12(土)の通常活動はありません ⇒ 10/12と10/13は不入斗競技場では高校生の大会が開催されます。		
19日 (土)	短きより走 基本動作 ・すばやい動き/大きな動き(足の運び、うでふり) ・100m走を体験する(4年生) ・50mを走りきる(3年生) ・記録会予行練習80/50m走 走はばとび(7)3年・速い助走と力強いふみきり、高く遠くへとぶ 高さへちよう戦 4年 ゴムとび 補強運動 ・すばやい動きゲーム	●第5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)/ジャベポール(選択) ・80mハードル(選択)/800m(選択)	●第5回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/800m(選択) ・ジャベポール(選択)
27日 (日)	10/27(日)は10/26(土)の秋季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。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 ・ジャベポール投げ	●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	●短距離練習<様々な競技から能力を高める> ・基本練習 ・短距離種目⑤ 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)

●11月の活動予定

3日 (日): 年間予定表では11/2(土)でしたが11/3(日)に変更します。
10日 (日): 11/9の小学生児童記録会の予備日:順延の場合中止
16日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
23日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
※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。

●スクールからのお知らせ●重要

・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。
・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。
・必ずゼッケンをつけて、帽子を持参してください。
・急な天候の変化により時間を短縮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。