

2024年 11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)
<p>3日(日) ●活動日変更(年間予定変更) ⇒ 11/2(土)の活動は当日に不入斗競技場が使用できないため11/3(日)に変更します。</p>			
<p>短きより走 基本動作 ・すばやい動き/大きな動き 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 ジャベポール投(5)4年 ・助走を使って高く遠くへ 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</p>		<p>●グループ別編成 ※内容は変更の可能性があります。 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</p>	<p>●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)</p>
<p>10日(日) 11/10(日)は11/9(土)小学生児童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。</p>			
<p>短きより走 基本運動のまとめ ・スタート、中間走、ゴールの復習 走はばとび(8)4年 ・速い助走と力強いふみきり、高く遠くへとぶ ジャベポール投(5)3年 ・助走を使って高く遠くへ 補強運動 ・ケンステップ、川とび、ハードル走、変形スタート</p>		<p>●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</p>	<p>●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 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)</p>
<p>16日(土) 短きより走 基本運動のまとめ ・スタート、中間走、ゴールの復習 走はばとび(8)3年 ・速い助走と力強いふみきり、高く遠くへとぶ ジャベポール投(5)4年 ・助走を使って高く遠くへ 折り返しリレー</p>		<p>●グループ別編成 ※11月からグループ編成変更 A: 記録計測、B: 短距離走 C: 持久走、D: 基礎+跳躍</p>	<p>●冬季練習で体力アップ A: 記録計測(400mペース走/800m計測) B: 短距離走(ウィンドスプリント/シャトル走)</p>
<p>23日(土) 第4回 記録会 最後の記録会です。ベスト記録に挑戦しよう。 ・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</p>		<p>●グループ別編成 A: 短距離走、B: 持久走 C: 基礎+跳躍、D: 記録計測</p>	<p>●冬季練習で体力アップ A: 短距離走(ウィンドスプリント/シャトル走) B: 持久走(5分間走/200mインターバル)</p>
<p>30日(土) ●10/30(土)の通常活動はありません ⇒ 10/30と12/1AMは不入斗競技場では中学生強化練習会が開催されます。</p>			

●12月の活動予定

1日(日): PMで実施 ※11/30(土)12/1(日)AMジュニア強化のため

7日(土): 年間予定表のとおり実施予定。

15日(日): 12/14(土)長距離記録会の予備日: 順延の場合中止

21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。
- ・気温が低くなってきました。防寒着(ジャージなど上着)の持参をお願いします。

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。