

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。