

2024年 12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)
1日 (日)	●12/1(日)の活動は午前中に不入斗競技場でジュニア強化ため午後からの実施になります。 集合13:30~13:40 練習13:50~15:50	集合13:10~13:20 練習13:30~15:30	
	走の基本運動 4×100mリレー	●グループ別編成 A: 持久走、B: 基礎+跳躍 C: 記録計測、D: 短距離走	●冬季練習で体力アップ ※A,Bどちらかを選択(内容変更あり) A: 持久走 B: 基礎+跳躍
7日 (土)	2月までは、毎回なわとびのなわを持ってきてください。 ウォームアップと走の基本運動 なわとび ・色々ななわをかたや、時間にちょうせん、ドッジボール じきゅう走 ・ゆっくり一定の速さで決まった時間を走る 投げる体験 ・ジャベリックスロー、ポーテックの的中	●グループ別編成 A: 基礎+跳躍、B: 記録計測 C: 短距離走、D: 持久走	●冬季練習で体力アップ ※A,Bどちらかを選択(内容変更あり) B: 記録計測(800m) C: 短距離走
スクール記念写真撮影			
15日 (日)	ウォームアップと走の基本運動 なわとび走 ・なわとび走りレー タグゲーム(3年) ラグビーあそび ・ラグビーボールを使ってキック、パス、走る 100m走タイム計測(4年1回目)、80m/50m記録未計測者の計測	●駅伝で楽しもう! 駅伝: 競技場内周回コース (2レース実施)	●冬季練習で体力アップ 駅伝: 競技場内周回コース (2レース実施)
スクール記念写真撮影予備日			
21日 (土)	ミニ駅伝 ・トラック外周(一周約500m)を使い、 駅伝選手になってたすきをつなぐ 大なわとび ・連続回数や、多人数にちょうせんする	●2024年最終練習 A: 記録計測、B: 短距離走 C: 持久走、D: 基礎+跳躍	●冬季練習で体力アップ ※A,Bどちらかを選択(内容変更あり) C: 持久走 D: 基礎+跳躍
28日 (土)	●12/28(土)のスクールはありません。次回のスクールは1/4(土)です。		

●1月の活動予定
 4日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
 12日 (日): 1/11(土)長距離記録会のため。
 18日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
 25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。
 ・防寒着(ジャージなど上着)の持参をお願いします。ネックウォーマーや手袋の使用をお願いします。

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

12/1(日)は午後からの実施です。ジュニア:集合13:30~13:40 練習13:50~15:50 リトル:集合13:10~13:20 練習13:30~15:30

[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。