

2025年 1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)
4日 (土)	ウォームアップと走の基本運動 なわとび ・色々ななとびかたや、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、ポーテックの的中で 走高跳入門(4年1回目)	●グループ別編成 ※1月からグループ編成変更 A/B:持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周:1周×3~4本) C/D: ジャベボール投げ/ペース走/800m計測	
スクール記念写真撮影予備日			
11日 (土)	●年間予定を変更し1/12(日)→1/11(土)の活動にしています。お間違えのないようにお願いします。 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 400m走タイム計測(4年1回目)	●グループ別編成 C/D:持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周:1周×3~4本) A/B: ジャベボール投げ/ペース走/800m計測	
18日 (土)	なわとび ・色々ななとびかたや、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、ポーテックの的中で 100m走タイム計測(4年2回目)	●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(800m)	
25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	●グループ別編成 A: 持久走、B: 基礎+跳躍 C: 記録計測(800m)、D: 短距離走	
●冬季練習で体力アップ		●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: 短距離走 B: 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: 基礎+跳躍 C: 記録計測(800m)	

●2月の活動予定

2日 (日): 2/1(土)長距離記録会のため。
8日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
15日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
22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

[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。