

2025年 2/3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)
2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 400m走タイム計測(4年2回目)	●グループ別編成 A:基礎+跳躍、B:記録計測(800m) C:短距離走、D:持久走	
8日 (土)	ウォームアップと走の基本運動 なわとび ・色々なとびかたや、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 走高跳入門(4年2回目)	●グループ別編成 A:記録計測(800m)、B:短距離走 C:持久走、D:基礎+跳躍	
15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:短距離走、B:持久走 C:基礎+跳躍、D:記録計測(800m)	
22日 (土)	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(800m)、D:短距離走	
1日 (土)	10:00~11:00/集合9:50 修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 修了証を授与します。 開始10分前の 9:50までに集合 してください。上履き持参。 必ず感想文をスタッフに渡してください。	●駅伝で楽しもう! 駅伝:競技場内周回コース (2レース実施)	
8日 (土)		10:00~11:00/集合9:50 修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 修了証を授与します(中学生は修了証はありません) 開始10分前の 9:50までに集合 してください。上履き持参。 必ず感想文をスタッフに渡してください。	

●来年度の活動予定

2025年度の入校についての案内はホームページ/LINEにてお知らせします。
修了式後もLINEは登録のままをお願いします。※新年度は新しくする予定です。

※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。