

2025年 6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>

ホームページ: <http://yrls.jp/>

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)	横須賀市選手権大会:5/10(土)までに参加申込みをされたスクール生が出場できます。 ・集合時間:6/1(日) 10:00 雨天でも実施します。なお、荒天で中止の場合は6/8(日)に延期します。 ・種目:3年生:50m、4年生:80m、5・6年生:100m ※4×100mリレーは選抜選手のみ ※申込みをしていないスクール生は出場できませんのでご注意ください。	・中学生は学校経由での参加申込みです。	
7日 (土)	短きより走 ・スタートのしかた ・まっすぐ走る ・大きな動き ・うでふり 4年、走幅跳(1) ・立ちかはばとび、着地のしかた ・短い助走でふみきりのリズムと着地 3年、ジャベボール投(1) ・にぎり方 投げ方 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	●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	
14日 (土)	短きより走 ・スタートのしかた ・いろいろな走り方(目をとじて、後ろ向き、腕を使わないで、…いろいろな体験してみよう) 3年、走幅跳(2) ・立ちかはばとび～短い助走 ・ふみきりのリズムと着地のしかた 4年、ジャベボール投(1) ・にぎり方 投げ方 折り返しリレー	●グループ別編成 A: ハードル走、B: 基本練習 C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び	
21日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・すばやい動きのスタート ・中間走への移行 ・記録会予行練習80/50m走 4年、走幅跳(2) ・立ちかはばとび～短い助走 ・ふみきりのリズムと着地のしかた 走幅跳(2) ジャベボール投(1)の雨天予備種目 補強運動・ケンステップ、川とび、・変形スタート	●第2回 記録会 <記録がない種目にチャレンジしましょう> ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/ジャベ(選択) ・80mハードル(選択)/800m(選択)	
28日 (土)	●第1回 記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走幅跳 ・ジャベボール投	●グループ別編成 A: 基本練習、B: 走り高跳び C: 短距離走、D: 走り幅跳び、E: ハードル走	

●7月の活動予定

5日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
12日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
19日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
26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。

●熱中症予防についてスクールからのお知らせ

- ・熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。
- ・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。
- ・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。
- ・送迎の車内など運動中との気温差を少なくするため、冷房のかけすぎに注意してください。
- ・気温が異常に高い時は、中止する場合があります。

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。