

2025年 8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/>

サマータイム 集合(9:10~9:20)⇒練習(9:30~11:30)⇒退場(11:30~11:40)		サマータイム 集合(8:50~9:00)⇒練習(9:10~11:10)⇒退場(11:10~11:20)	
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	
2日 (土)	●第2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: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	
9日 (土)	短きより走・基本動作・スピードを変える(変化走) 4年、走幅跳(5)・速い助走～ふみきりのリズム、 高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) 3年、高さへちよう戦 ゴムとび 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	●第3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(希望者)	
16日 (土)	短きより走・基本動作・クラウチングスタート練習(4年1回目) ・変形スタート(3年) 3年、走幅跳(5)・速い助走～ふみきりのリズム、 高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) 4年、高さへちよう戦 ゴムとび 用器具を使ったリレー	●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	
23日 (土)	短きより走・基本動作・スピードを変える(だんだん早く) 4年、走はばとび(6)・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地 3年、ジャベボール投(4)・助走のしかた・投げる方向と角度 補強運動・ケンステップ、川とび、馬跳び、変形スタート	●グループ別編成  A:走り高跳び、B:短距離走 C:走り幅跳び、D:ハードル走、E:基本練習	
30日 (土)	●8/30(土)の通常活動はありません。8/30と8/31は不入斗競技場では高校生の大会が開催されます。		

●9月の活動予定

- 7日 (日): 中学総体予選(予備日)※順延の場合中止
- 13日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 20日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 28日 (日): 市中学新人(予備日)※順延の場合中止

※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

サマータイムの実施:少しでも暑さを避けるために、7, 8, 9月は時間を20分早めて実施します。

- ・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(多めに)持たせてください。
- ・体を冷やすための保冷剤を持たせてください。
- ・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

※8/24(日) 自衛隊久里浜駐屯地にて「スクール夏季練習会」を実施予定です。事前申し込みをしている方のみの参加です。

[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。