2025年　10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）
4日（土）	●注意●総合高校グラウンドにて実施します。10/4と10/5は不入斗競技場では高校生の大会が開催されます。		
	短きょり走　・基本動作　・スピードを変える(だんだん速く) 高さへちょう戦　ゴムとび ジャベボール投（5）　・助走を使って高く遠くへ	●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	●基本練習 1年生/2,3年生に分けて練習。 A：短距離・走幅跳/B：長距離 大会：10/4県総体（平塚）
11日（土）	●10/11(土)の通常活動はありません。希望者が10/12(日)の市民大会に参加します。		
18日（土）	短きょり走　・基本動作 ・4年：100m走を体験する、3年：50m走を走りきる 4年、走はばとび(8)・速い助走と力強いふみきり、高くとんで着地 3年、ジャベボール投(5)　・助走を使って高く遠くへ 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5回　記録会 ＜記録がない種目にチェレンジしましょう＞ ・100m(全員) ・走幅跳(選択)／ジャベ(選択)／80mハードル(選択) ・800m(希望者)	●基本練習 1年生/2,3年生に分けて練習。 A：短距離・走幅跳/B：長距離 大会：10/18駅伝大会（馬堀海岸）
26日（日）	10/27(土)は市秋季記録会の予備日になっているため、大会が延期の場合は活動を中止します。実施の有無はLINEでお知らせします。		
	短きょり走　・基本動作 ・4年：100m走を走りきる、3年：50m走をきれいに走る ・次週記録会の予行練習 3年、走はばとび(8)・速い助走と力強いふみきり、高くとんで着地 4年、ジャベボール投(5)　・助走を使って高く遠くへ 折返しリレー　バトンパスを覚える	●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	●基本練習 1年生/2,3年生に分けて練習。 A：短距離・走幅跳/B：長距離 大会：10/25市秋季記録会（不入斗）

●11月の活動予定

1日　(土)：年間予定表のとおり実施予定。
9日　(日)：11/8(土)児童記録会(予備日)※順延の場合中止
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。
30日　(日)：PM　11/29(土),30(日)AM中学生強化練習会
※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

※10月から通常スクール時間の実施になります。(サマータイムは9月終了)
・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。
・これから気温が低くくなってきます。防寒着(ジャージなど上着)の持参をお願いします。

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

［総合高校グラウンド案内］

［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。