

2025年 11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 (土)	●第4回 記録会 ・80m走(4年クウチングスタート)、50m走(3年) ・走幅跳 ・ジャベボール投	●グループ別編成 ※1~3日: 全国大会に出場 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	●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
9日 (日)	11/8(土)は児童記録会の予備日になっているため、記録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。		
	短きより走 基本運動をまとめる ・スタート、中間走、ゴール ・4年: 100m走を走りきる、3年: 50m走をきれいに走る 走はばとび(9)4年 ・速い助走と力強いふみきり、高く遠くへとぶ ジャベボール投(6)3年 ・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	●グループ別編成 ※強化選手は秋季交流記録会に出場 A~E: 短距離走の基本(合同練習)	●基本練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
15日 (土)	短きより走 基本運動のまとめ ・スタート、中間走、ゴールの復習 ・最後の記録会の予行練習 走はばとび(9)3年 ・速い助走と力強いふみきり、高く遠くへとぶ ジャベボール投(6)4年 ・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 ※11月からグループ編成変更(冬季) A: 記録計測、B: 短距離走 C: 持久走、D: 基礎+跳躍	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
22日 (土)	●第5回 記録会 最後の記録会です。ベスト記録に挑戦しよう。 ・80m走(4年クウチングスタート)、50m走(3年) ・走幅跳 ・ジャベボール投	●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	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
30日 (日)	11/30(土)は午前中に不入斗競技場で中学生強化ため午後からの実施になります。		
	集合13:30~13:40 練習13:50~15:50	集合13:10~13:20 練習13:30~15:30	
午後	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、D: 短距離走	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離

●12月の活動予定

- 6日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
 14日 (日): 12/13(土)長距離記録会。
 20日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
 27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。

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

●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。
- ・気温が低くなってきました。防寒着(ジャージなど上着)の持参をお願いします。

[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。