

# 2026年 1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)	
3日 (土)	<b>●2026年1/3(土)はお休みです。スクールは1/10(土)からの実施になります。</b>			
10日 (土)	ミニ駅伝 大なわとび	・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 ・連続回数や、多人数にちようせんする	●グループ別編成 A:基礎+跳躍、B:持久走 C:記録計測、D:短距離走	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
17日 (土)	ウォームアップと走の基本運動 なわとび走 ラグビーあそび 400m走タイム計測(4年1回目)	タグゲーム(3年) ・なわとび走りレー ・ラグビーボールを使ってキック、パス、走る	●グループ別編成 A/B:持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周:1周×3~4本) C/D: ジャベボール投げ/ペース走/800m計測	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
24日 (土)	ウォームアップと走の基本運動 なわとび じきゅう走 投げる体験 走高跳入門(4年2回目)	・色々などびかたや、時間にちようせん ・ゆっくり一定の速さで決まった時間を走る ・ジャベリックスロー、ジャベボールの的中で	●グループ別編成 C/D:持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周:1周×3~4本) A/B: ジャベボール投げ/ペース走/800m計測	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
31 (土)	<b>●1/31(土)は市長距離記録会です。スクールは2/1(日)に実施します。</b>			

## ●2月の活動予定

1日 (日): **AM市中学生冬季練習会にてPMに変更。**

7日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。

14日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。

21日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。

28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。

・気温が低くなっています。防寒着(ジャージなど上着)と手袋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。