

# 2026年 2/3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>

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) PM	集合13:30~13:40 練習13:50~15:50 ミニ駅伝 ・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 大なわとび ・連続回数や、多人数にちょうせんする	●グループ別編成 A: 持久走、B: 記録計測 C: 短距離走、D: 基礎+跳躍	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
7日 (土)	ウォームアップと走の基本運動 なわとび走 ・なわとび走りレー タグゲーム(3年) ラグビーあそび ・ラグビーボールを使ってキック、パス、走る 100m走タイム計測(4年2回目)	●グループ別編成 A: 記録計測、B: 短距離走 C: 基礎+跳躍、D: 持久走	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
14日 (土)	なわとび ・色々なとびかたや、時間にちょうせん じきゅう走 ・ゆっくり一定の速さで決まった時間走る 投げる体験 ・ジャベリックスロー、ジャベボールの的中で 400m走タイム計測(4年2回目)	●グループ別編成 A/B: 前半: エンドレスリレー:(100m×4回)×2セット 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
21日 (土)	ミニ駅伝 ・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 大なわとび ・連続回数や、多人数にちょうせんする	●グループ別編成 C/D: 前半: エンドレスリレー:(100m×4回)×2セット 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
28日 (土)	走の基本運動 4×100mリレー	●グループ別編成 A: 持久走、B: 記録計測 C: 短距離走、D: 基礎+跳躍	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
7日 (土)	10:00~11:00/集合9:50 修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 修了証を授与します。 開始10分前の9:50までに集合してください。上履き持参。 必ず感想文をスタッフに渡してください。	●駅伝で楽しもう! 駅伝:競技場内周回コース (2レース実施)	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
14日 (土)		10:00~11:00/集合9:50 修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 修了証を授与します(中学生は修了証はありません) 開始10分前の9:50までに集合してください。上履き持参。 必ず感想文をスタッフに渡してください。	

## ●来年度の活動予定

2026年度の入校についての案内はホームページ/LINEにてお知らせします。  
修了式後もLINEは登録のままでお願いします。※新年度は新しくする予定です。

※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)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。