

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
5日 (土) 総合高 午後 13:50~ 15:50	<p>競技場が使用できないため、久里浜の横須賀市立横須賀総合高校<校庭>で実施します。下記の地図を見て集合してください。 集合時間は13:40、練習時間は13:50~15:50です。</p> <p>正しい歩き方 ・良い姿勢でまっすぐ歩く</p> <p>準備運動 ・体を温める・筋を伸ばす</p> <p>スキップ ・大きくのびのびと動こう</p> <p>集団ゲーム ・すばやく、きびきびと、 ・ともだちの名前も覚えよう</p>	<p>グループ別編成</p> <p>A: 走り高跳び、B: ハードル走、 C: 基礎練習、D: 走り幅跳び、E: 短距離走</p>
12日 (土)	<p>正しい歩き方 ・先週の良い姿勢を思い出して</p> <p>準備運動 ・体を温める・筋を伸ばす</p> <p>スキップ ・大きくのびのびと動こう</p> <p>短きより走 ・まっすぐ走る ・のびのび走る</p> <p>用器具を使ったリレー</p>	<p>グループ別編成</p> <p>A: 走り幅跳び、B: 基礎練習 C: 短距離走、D: 走り高跳び、E: ハードル走</p>
<p>6/24(日)の横須賀市選手権大会の申込書を配布します。出場希望者は6/2(土)までに提出してください。 種目は、ジュニア(3~4年):50m、リトル(5~6年):100mです。5~6年の4×100mリレー出場希望者はご相談ください。</p>		
19日 (土) 総合高	<p>競技場が使用できないため、久里浜の横須賀市立横須賀総合高校<校庭>で実施します。下記の地図を見て集合してください。 集合時間は9:40、練習時間は9:50~11:50です。</p> <p>短きより走 ・スタートのしかた・まっすぐ走る ・いろいろな走り方(腕を使わないで、後ろ向きで、目をとじて…いろいろ体験してみよう)</p> <p>補強運動</p> <p>折り返しリレー</p>	<p>グループ別編成</p> <p>A: 基礎練習、B: 短距離走 C: 走り高跳び、D: ハードル走、E: 走り幅跳び</p>
26日 (土)	<p>短きより走 ・スタートのしかた・まっすぐ走る ・大きな動き ・うでふり</p> <p>走はばとび ・立ちはばとび、着地のしかた ・短い助走でふみきりのリズム</p> <p>すばやい動きゲーム</p>	<p>グループ別編成</p> <p>A: 短距離走、B: 走り幅跳び C: ハードル走、D: 基礎練習、E: 走り高跳び</p>

練習は、9:50より開始しますので、9:40までに集合をお願いします。5/5(土)は、13:40集合です。

リトルの部はA~Eの5グループ別編成で実施します。

6月の活動予定: 2日(土:午後)総合高校 | 9日(土) | 16日(土) | 23日(土)スクールは休み | 24(日)市選手権大会 | 30(土)

水筒に名前を記入してください。体調不良時にも持ち出せるように、他の持ち物とは別に管理します。

- ・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。
- ・ジャージ上下を忘れずに。運動にあわせて、脱いだり着たりして調整しましょう。日差しがだんだん強くなります。ぼうしも忘れないでください。
- ・忘れ物が増えています。持ち物に名前を書きましょう。
- ・総合高使用に関して保護者へのごお願い: 下記にご協力下さい。
総合高の駐車場は利用できません。送迎の車が集中すると大変危険なので、車を校内に乗り入れないでください。
※ 周辺の道路には絶対に駐車しないようお願いいたします。
- ・スクールのホームページをごらんください。
「スクール生のページ」を見る場合に必要なパスワードは、スタッフに問い合わせてください。

