

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
2日 (土) 総合高 午後 13:50~ 15:50	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。	
	短きより走 ・基本どうさ ・スタートのしかた ・スタート→中間走 変形スタート、補強運動 ・すばやい動作でいろいろなスタート ボーテックス投 ・にぎり方 投げ方	グループ別編成 A: 走り幅跳び、B: ハードル走 C: 基礎練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走
6/24(日)の横須賀市選手権大会の申込書受付締め切り日です。雨天でも受け付けます。		
9日 (土)	短きより走 ・基本どうさ ・50mを走る ・50m走予行練習 走はばとび ・立ちはばとび~短い助走 ・ふみきりのリズムと着地のしかた ボーテックス投 ・にぎり方 投げ方	第2回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択) ・80mハードル(選択)／走高跳(選択)／800m(選択)
16日 (土)	第1回 記録会口 ・50m ・走はばとび ・ボーテックス投	グループ別編成 A: ハードル走、B: 基礎練習 C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び
6/23(土)の通常活動はありません。希望者が、6/24(日)の横須賀市選手権大会に参加します。		
24日 (日)	横須賀市選手権大会: 6/2(土)までに参加申込みをされたスクール生が出場できます ・ 集合時間: 6/24(日) 10:00 雨天でも実施します。なお、荒天で中止の場合は7/1(日)に延期します。 ・ 種目: 3・4年生: 50m / 5・6年生: 100m / 4×100mリレー	
30日 (土)	短きより走 ・基本どうさ ・すばやい動きのスタートから中間走への移行 走はばとび ・短い助走でふみきりのリズム ・着地のしかた 用器具を使ったリレー	グループ別編成 A: 基礎練習、B: 走り高跳び C: 短距離走、D: 走り幅跳び、E: ハードル走

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。6/2(土)は、13:40集合です。

7月の活動予定: 7日(土) | 14日(土)総合高校 | 21日(土) | 28(土:午後)総合高校

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。

熱中症予防のため、下記にご留意ください

運動中との気温差を少なくするため、冷房のかけすぎに注意: 特に前日夜・送迎車内。  
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。  
気温が異常に高い時は、中止する場合があります。  
飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。  
練習参加中に体調不良が発生した場合、緊急連絡先の携帯電話などに連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

- ・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。
- ・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。

