

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
7日 (土)	短きより走 ・基本どうさ ・中間走 → ゴール (大きな動きの中間走、ゴール前の走り方) ボーテックス投 ・投げる方向と角度 補強運動 ・ミニハードル、ラダー、 いろいろな器具を使って、大きくはやく動き	グループ別編成(強化選手は全国大会予選に出場します) A・B・C:<前半>短距離走⇒<後半>400mペース走⇒800m D・E:<前半>400mペース走⇒800m⇒<後半>短距離走 <短距離走:スタート練習⇒ウエーブ走> <ペース走:90秒/400m×2~3本>
14日 (土) 総合高	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。 短きより走 ・基本どうさ ・スピードを変える(変化走) 高さへちよう戦 ゴムとび 折り返しリレー	グループ別編成 A: 走り高跳び、B: 短距離走 C: 走り幅跳び、D: ハードル走、E: 基礎練習
21日 (土)	短きより走 ・基本どうさ ・スタート→ゴール(50mを走りきる) うでふり、足の運び、速い動き、大きな動き 走はばとび ・短い助走~ふみきりのリズム、 高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) 補強運動 ・馬とび、川とび、ケンステップ	第3回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/80mハードル(選択)/走高跳(選択) ・ボーテックス投げ(選択)/800m(選択)
28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 ・スピードを変える(だんだん速く) ボーテックス投 ・肩ひじ手の動き ・投げる方向と角度 折り返しリレー	グループ別編成 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
8月より第3回記録会の結果によりグループ編成を変更します。		

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。7/28(土)は、13:40集合です。

8月の活動予定: 4日(土)ジュニア記録会 | 11日(土)休み | 18日(土) | 25(土)リトル記録会

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」を見る場合に必要パスワードは、スタッフに問い合わせてください。

