

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
4日 (土)	第2回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ポーテックス投	6/16(土)雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施しています。7/14⇒7/28、7/28⇒8/4 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。 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
8/5(日)の夏季練習会参加者は、陸上自衛隊久里浜駐屯地正門 午前9時00分 集合 です。 参加料1,000円 をご持参ください。		
8/11(土)の活動はありません。		
18日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(変化走) 走はばとび ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地 補強運動 ・ミニハードル、ラダー、いろいろな器具を使って、大きくはやり動き	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
9/29(土)の市民体育大会の申込書を配布します。出場希望者は9/8(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/800m/4×100mで、参加料は無料です。		
8/18(土)に横浜日産スタジアムで行われる 全国大会の女子走幅跳に当スクールの代表が出場します。 みんなで応援しましょう。		
25日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・クラウチングスタート練習(4年1回目) ・変形スタート(3年) 走はばとび ・速い助走、ふみきりのリズム、 高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) ポーテックス投 ・肩ひじ手の動き ・投げる方向と角度	第4回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/80mハードル(選択)/走高跳(選択) ・ポーテックス投げ(選択)/800m(選択)

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。

9月の活動予定:1日(土)総合高校 | 8日(土)ジュニア記録会 | 15日(土)総合高校 | 22(土)総合高校 | 29(土)市民体育大会

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。

