

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
1日 (土) 総合高	短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(だんだん速く) ・50m走予行練習 高さへちょう戦 ゴムとび 器具を使ったリレー	7/28(土)は、台風12号接近のため中止しましたので、日程を繰り下げます。8/4⇒8/18、8/18⇒9/1 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
8日 (土)	第3回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ポータックス投	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
15日 (土)	<b>年間予定では総合高校実施でしたが、不入斗競技場に変更して実施します。</b>	
22日 (土) 総合高	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) ポータックス投 ・助走のしかた ・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、大きくはやい動き	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
29日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・スタート→中間走→ゴール前(三つの走り方) ・50m走予行練習 高さへちょう戦 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
29日 (土)	市民体育大会(出場希望者は9/8(土)までに申込書を提出してください。): <b>通常のスクールの活動はありません。</b> ・ 集合時間: 9/29(土) 10:00 : 小雨決行 ・ 種目: 3・4年生: 50m / 5・6年生: 100m・800m・4×100mリレー 12時ごろ終了予定です。	

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。

10月の活動予定: 6日(土)総合高校 | 13(土)休み=市児童記録会 | 20(土) | 27(土)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

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。

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。

- ・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。
- ・猛暑が続いています。ぼうし、水とう、タオルを忘れずに。
- ・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。

