

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
6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3回目) ・変形スタート(3年) ポーターテックス投 ・助走から全しんの力をつかって高く遠くへ 補強運動 ・サーキット、すばやい動きゲーム	グループ別編成(強化選手は県交流大会に出場します) A・B・C:<前半>短距離走⇒<後半>300mペース走⇒800m D・E:<前半>300m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:70秒/300m×2~3本>
10/13(土)の活動はありません。不入斗競技場では、第50回横須賀市 <small>小学校児童陸上記録大会</small> が行われます。		
20日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・100m走を体験する(4年) ・50m走を走りきる(3年) 走はばとび ・速い助走、ふみきりのタイミング、高く遠くへとぶ 補強運動 ・いろいろな器具を使って、大きくはやい動き	第5回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/80mハードル(選択)/走高跳(選択) ・ポーターテックス投げ(選択)/800m(選択)
27日 (土) 総合高	短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(変化走) ポーターテックス投 ・助走から全しんの力をつかって高く遠くへ 折り返しリレー	グループ別編成(強化選手は横須賀市秋季記録会に出場します) 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

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。

11月より不入斗競技場の全面改修工事が始まりますので、11月以降は総合高で午後実施となります。

集合時間は13:40、練習時間は13:50~15:50です。

11月の活動予定:3日(土)|10(土)|17(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します|24(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。

今年は、残暑が予想されます。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。

