

11月より活動場所を「総合高校」または「くりはま花の国」(総合高に集合)に、時間を午後(13:50~15:50)に変更します。

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
3日 (土) 総合高	短きより走 ・基本動作 ・すばやい動き/大きな動き(足の運び、うでふり) ・100m走を走りきる(4年) ・50m走をきれいに走る(3年) 高さへちよう戦 ゴムとび 補強運動 ・サーキット ・いろいろな器具を使って、大きくはやい動き	9/15(土)は、雨天のため別メニューで実施したので、日程を繰り下げます。 9/22⇒10/27、10/27⇒11/3 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
10日 (土) 総合高	第4回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ポーテックス投 最後の記録会です。ベスト記録を目指しましょう。	グループ別編成 A・B・C: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット 後半: ロングジョギング: 競技場内周回 D・E: 前半: ペース走 300m/70秒×2回 <800mのペースを覚えてください> 後半: 800mタイムトライアル
17日 (土) 総合高	総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。	
	<地形を活かしたトレーニング> 坂道をゆっくりジョギングで登る 自然の地形をバランスよく走る ゲーム(鬼ごっこなど)	<地形を活かしたトレーニング> ロングジョギング(坂道) 坂道ダッシュ など
24日 (土) 総合高	基本運動をまとめる ・スタートからゴールまで(三つの走り方復習)まとめてきれいに走る ・100mタイム計測(4年1回目) ・50mをまとめてきれいに走る(3年生) 補強運動 ・いろいろな器具を使って、大きな動き ・すばやい動きゲーム 12月からは冬季の練習メニューです。	グループ別編成 A・B・C: 前半: ペース走 300m/70秒×2回 <800mのペースを覚えてください> 後半: 800mタイムトライアル D・E: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット 後半: ロングジョギング: 競技場内周回 12月より800mのタイム基準によるA~Dの4グループ編成に変更します
記念写真撮影: 予備日は12/1(土)		

練習は、13:50より開始しますので、13:40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。

12月の活動予定: 1日(土) | 8(土) | 15(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 22(土) | 29(土)休み

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。

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。日差しが強い日もあります。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。

