

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
1日 (土) 総合高	ウォームアップと走のきほん運動 4×75mリレー (1~3レーン/オープンレース)	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 グループ別編成 A/B: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット(フィールド内) 後半: 1500m走計測(ジュニア4×75mリレー終了後) C/D: 前半: 追い抜きインターバル: 3周×2本(4~6レーン) 後半: ロングジョギング: 競技場内周回
記念写真撮影: 予備日		
8日 (土) 総合高	<これから毎週、なわとびのなわを持ってきてください。> ウォームアップと走のきほん運動 ゆっくり長く走る・チームでじきゆう走(外周: バック側は5~6レーンを走行) ドッジボール 投げの体験、大なわとび	グループ別編成 A/B: 前半: 追い抜きインターバル: 3周×2本(1~4レーン) 後半: ロングジョギング: 競技場内周回(ジュニアの持久走終了後) C/D: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット(メイン側5~8レーン) 後半: 1500m走計測
総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。		
15日 (土) 総合高	<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
22日 (土) 総合高	ウォームアップと走のきほん運動 ミニ駅伝・駅伝選手になってたすきをつなぐ 大なわとび・連続回数や、多人数にちょうせんする	グループ別編成 A/B: 前半: 800mタイムトライアル 後半: フィールド内で補強練習 C/D: 前半: フィールド内で補強練習 後半: 800mタイムトライアル
1月よりグループ編成を最新の800mのタイム基準で変更します		

**12/29(土)の活動はありません。**

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。

1月の活動予定: 5日(土) | 12(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 19(土) | 26(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。

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」を見る場合に必要パスワードは、スタッフに問い合わせてください。

