

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
5日 (土) 総合高	<b>走の基本運動</b> 300mタイム計測(4年1回目)<1~3レーン> 障害物走 なわとび・なわとびリレー タグゲーム(3年)	<b>グループ別編成</b> 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300m計測終了後) C/D: 前半:エンドレスリレー:(70m×4回)×2セット<4~6レーン> 後半:ロングジョギング:競技場内周回15分間 <b>グループ編成を最新の800mのタイム基準に変更します</b>
12日 (土) 総合高	<b>総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。</b>	
	<b>&lt;地形を活かしたトレーニング&gt;</b> 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)	<b>&lt;地形を活かしたトレーニング&gt;</b> ロングジョギング(坂道) 坂道ダッシュ など
19日 (土) 総合高	<b>走の基本運動</b> 300mタイム計測(4年2回目)<1~3レーン> ゆっくり長く走る・チームでじきゆう走<トラック内周> ドッジボール 投げの体験、大なわとび(3年)	<b>グループ別編成</b> A/B: 前半:エンドレスリレー:(70m×4回)×2セット<4~6レーン> 後半:ロングジョギング:競技場内周回15分間 C/D: 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300m計測終了後)
26日 (土) 総合高	<b>走の基本運動</b> ミニ駅伝 大なわとび	<b>グループ別編成</b> 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 <b>2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</b>

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。

2月の活動予定:2日(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 9日(土) | 16(土) | 23日(土)

3月の活動予定:2(土)ジュニア修了式10:00~<アリーナ>/リトルの部は総合高13:50~ | 9(土)リトル修了式<アリーナ>

**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。

