

		ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
2月	12/22(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。12/22⇒1/5、1/5⇒1/19、1/19⇒1/26、1/26⇒2/9 総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。		
	2日(土) 総合高 13:50~ 15:50	<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
	9日(土) 総合高 13:50~ 15:50	走の基本運動 100mタイム計測(4年2回目) 走高跳入門(4年2回目) なわとび・なわとびリレー タゲゲーム(3年)	グループ別編成(今年度最終の800m計測です) 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
	2/16(土)の活動はありません。年間予定では実施日ですが、高校入試期間のため、総合高校の使用が出来ませんので、中止にします。		
3月	23日(土) 総合高 13:50~ 15:50	走の基本運動 4×100mリレー (3~6オープンレーン)	グループ別編成 A/B: 前半:1500m走計測(1~2レーン) 後半:シャトル走70m×5往復×2セット(フィールド内) 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(1~2レーン)
	2日(土) ジュニアは午前、リトルは午後です	10:00~11:00/集合9:50 修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 開始10分前の9:50までに集合してください。 必ず感想文をスタッフに渡してください。上履き持参。 修了証を授与します。 平成31年度の募集要項もお渡しします。	総合高:13:50~15:30/集合13:40 前半:ミニ駅伝(2回) 競技場内周回コース 後半:グループ別に補強運動 ポーテックス ジャンプ・変形スタートなど
	9日(土) 10:00~ 11:00	修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 開始10分前の9:50までに集合してください。 必ず感想文をスタッフに渡してください。上履き持参。 修了証を授与します。 平成31年度の募集要項もお渡しします。	修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 開始10分前の9:50までに集合してください。 必ず感想文をスタッフに渡してください。上履き持参。 修了証を授与します。 平成31年度の募集要項もお渡しします。

* 1年間大変ごろうさまでした。新年度も皆さんの参加をお待ちしています。

* 平成31年度の入校式はリトル4月6日(土)、ジュニア4月27日(土)、横須賀アリーナ・体育室(3階)で行います。受付開始9:30~/入校式は10:00~11:00

* 入校式当日で定員をオーバーした場合は翌週以降の入校受付を締め切る場合があります。

4月の活動予定:6(土)リトル入校式・13(土)・20(土)・27(土):ジュニア入校式もあります

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。

・気温が下がってきました。ジャージ上下と「てぶくろ」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。

・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。