

## 2013(平成25)年度 年間日程表(改正版)

横須賀陸上リトルスクール  
横須賀陸上ジュニアスクール

時間帯: A(午前)9:50~11:50 / B(午後)14:00~16:00

回数		場所	月/日	曜日	時間帯	備考	他競技会日程	回数		場所	月/日	曜日	時間帯	備考	他競技会日程
リトル	ジュニア							リトル	ジュニア						
1			4/6	土	10~11	リトル入校式		25	22	総合高	10/5	土	A		横三新人
2			4/13	土	A					*	10/12	土	A		市民体育大会(希望者)
3			4/20	土	A			26	23		10/19	土	A		
4	1		4/27	土	A	ジュニア入校式(10~11)		27	24	△(総)	10/26	土	A	10/5予備日	横三新人(予)
5	2		5/4	土	A						11/2	土	休み		市児童陸上記録大会
6	3	鶴久保	5/11	土	A		中総合	28	25		11/9	土	A		
7	4		5/18	土	A			29	26		11/16	土	A		
8	5	総合高	5/25	土	A	(県高校総体)	中学校記録会	30	27		11/23	土	A		
9	6	総合高	6/1	土	B		中通信湘南地区予	31	28		11/30	土	A		
10	7		6/8	土	A			32	29	総合高	12/7	土	B		12/2より競技場改修
11	8		6/15	土	A			33	30	総合高	12/14	土	B		
		*	6/22	土	A		市選手権大会(希望者:有料)	34	31	総合高	12/21	土	B	花の国に移動	長距離記録会①
12	9		6/29	土	A						12/28	土	休み		
13	10		7/6	土	A			35	32	総合高	1/4	土	B		
14	11	総合高	7/13	土	A		横三地区高校	36	33	総合高	1/11	土	B		
15	12		7/20	土	A			37	34	総合高	1/18	土	B		
16	13		7/27	土	A			38	35	総合高	1/25	土	B		
17	14		8/3	土	A			39	36	総合高	2/1	土	B	花の国に移動	長距離記録会③
18	15		8/10	土	A			40	37	総合高	2/8	土	B		
			8/17	土	休み			41	38	総合高	2/15	土	B		
19	16		8/24	土	A			42	39	総合高	2/22	土	B		
20	17	総合高	8/31	土	A		高新人中地区	43	40	総合高	3/1	土	B		
21	18		9/7	土	A			44	41	総合高	3/8	土	B		ジュニア修了式(10~11)
22	19		9/14	土	A			45			3/15	土	10~11		リトル修了式
23	20		9/21	土	A										
24	21	総合高	9/28	土	B		市中学新人								

8/17、11/2、12/28は休み

11/2は横須賀市児童陸上記録大会(小学校主催)

9月以降は、中止や場所の変更の可能性があります。  
必ず、月間予定表で確認してください。

無印は不入斗陸上競技場、「鶴久保」は鶴久保小で実施  
「総合高」は久里浜の市立横須賀総合高校で実施  
\*: 市内競技会(不入斗陸上競技場)  
△(総): 大会予備日、大会が延期の場合など総合高で開催

練習時間は、原則は午前(9:50~11:50)ですが、11月以降は競技場が使えないので総合高校で午後(14~16)となります。  
記事

- 雨天中止。(連絡はありません。各自の判断となります。)
- 大会やグランドその他理由により、変更や中止とすることがあります。詳しくは月々の予定表でお知らせします。
- リトルスクール入校式 … 4/6(土)10時~(横須賀アリーナ 3階体育室)
- ジュニアスクール入校式 … 4/27(土)10時~(横須賀アリーナ 3階体育室)
- リトルスクールの活動期間は4/6~来年3/15 ジュニアスクールの活動期間は4/27~来年3/8
- 夏期合宿(リトル希望者) 夏休み(場所未定)

## 競技会

- 市競技会(希望者)
  - 横須賀選手権[不入斗] … 6/22(土)-申込締切6/3(月): 通常の活動はありません
  - 市民体育大会[不入斗] … 10/12(土)-申込締切9/26(木): 通常の活動はありません
- 市秋季記録会[不入斗] … 10/27(日)(選手 5、6年生 … スクールで選出)-申込締切10/17(木)
- 県競技会(選手 5、6年生 … スクールで選出) 選手は日曜等練習の場合有り。別途連絡。
  - 県記録会[平塚] … 6/1(土)-申込締切5/5(日)
  - 全国大会予選県大会[平塚] … 7/13(土)-申込締切6/12(水)
  - クラブ対抗大会[城山] … 10/6(日)-申込締切9/11(水)
  - 混成競技記録会[体育センター] … 11/23(土)-申込締切10/30(水)
- 南関東陸上クラブ対抗(キッズコロシウム) … 9/16(月=祭)
- 全国大会(5、6年生の県代表選手)
  - 全国小学生交流大会[日産] … 8/23(金)~24(土)
  - 全国小学生クロスカントリーリレー大会[万博記念公園] … 12/7(土)~8(日)

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)	シニア(中学生)
6日 (土)		<b>入校式</b> 横須賀アリーナ ミーティングルーム ・横須賀市陸上競技協会会長/校長先生あいさつ ・活動についてのオリエンテーション(安全についての注意を中心に)～指導者紹介～その他連らく事項 ・不入斗陸上競技場内競技施設見学、他。	
13日 (土)		<b>正しい走り方、とび方</b> ・クrouchingスタートの姿勢/ダッシュ(フィールド内2ヶ所で) ・走幅とび⇒立幅とび⇒3歩-5歩助走の幅とび(ピット2ヶ所) ・5年生とリトル新入の6年生は別メニューで実施:ウォーキング～ジョギング～流し～スタートダッシュなど走りの基本。 <ナンバーカードに4桁の個人番号を記入します>	<b>○トレーニングの基本</b> ・ストレッチ各種 ・スキップ、腿上げ各種 ・ハードルドリル(抜き足、ミニハードル) ・バウンディング など
20日 (土)		<b>第1回 記録会</b> ・100m ・走幅跳(2回 今回のみ実測=踏切板ではなく踏み切った場所から計測) ・ソフトボール投(2回)	<b>第1回 記録会</b> ・100m(又は200m) ・ウエーブ走(120m×5本) フロート感覚の習得 ・補強 等
27日 (土)	<b>入校式</b> 横須賀アリーナ ミーティングルーム ・横須賀市陸上競技協会会長/校長先生あいさつ ・活動についてのオリエンテーション(安全についての注意を中心に)～指導者紹介～その他連らく事項 ・不入斗陸上競技場内競技施設見学、他。	<b>記録会の結果によるグループ別編成仮実施</b> A:ハードル走、B:走り高跳び、C:走り幅跳び D:短距離走、E:基礎練習 <4/20の記録会欠席者対象に追加計測を行います>	<b>○記録に挑戦</b> ・加速走(笑顔でリラックス) 30m×2 50m×2 100m×1 ・300m T.T

入校ありがとうございます。これから1年間、いっしょに 楽しく走りましょう。

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。

5月の活動予定: 4日(土) | 11日(土)鶴久保小 | 18日(土) | 25(土)総合高

- ・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。日差しがだんだん強くなります。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。
- ・鶴久保小使用に関して保護者へのお願い: 鶴久保小での練習の場合には下記にご協力下さい。  
 鶴久保小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、車を駐車場に乗り入れないでください。  
 不入斗競技場(アリーナ)の駐車場をご利用ください。  
 ※ 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。

### リトルの部 グループ別編成の内容

ハードル走:	歩行による基礎練習から7mインターバルで続けて跳べるよう練習。
走り高跳び:	立ちジャンプの基礎練習から、7歩助走で挟み跳びが出来るように練習
走り幅跳び:	立ち幅跳びの基礎練習から、3⇒5⇒7歩助走、更に踏切り板から跳べるよう練習
短距離走:	スタートダッシュから中間走、さらに100mゴールまで走りきる練習
基礎練習:	歩行からジョギングへの移行、フターやミニハードルを使った練習、ジャンプ系など陸上の基礎練習、800m基礎練習

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)	シニア(中学生)
4日 (土)	正しい歩き方 ・良い姿勢でまっすぐ歩く 準備運動 ・体を温める・筋を伸ばす スキップ ・大きくのびのびと動こう 集団ゲーム ・すばやく、きびきびと、 ・ともだちの名前も覚えよう	<b>グループ別編成</b> A:ハードル走<計測>、B:走り高跳び<計測>、 C:短距離走、D:基礎練習、E:走り幅跳び	<b>前年度学習を基礎にした序盤の加速</b> スタートダッシュ 30~50m 加速走 10m加速+100m 補強
11日 (土) 鶴久 保小	正しい歩き方 ・先週の良い姿勢を思い出して 準備運動 ・体を温める・筋を伸ばす スキップ ・大きくのびのびと動こう 短きより走 ・まっすぐ走る ・のびのび走る 用器具を使ったりレー	<b>男女別編成</b> 男子:<前半>80m×8回×2セット:曲線~直線全力 <後半>A~B:ハードル、C~E:ラダー~ミニハードル 女子:<前半>A~B:ハードル、C~E:ラダー~ミニハードル <後半>80m×8回×2セット:曲線~直線全力	<b>小学生と合同で</b> 80mインターバル など
	6/22(土)の横須賀市選手権大会の申込書を配布します。出場希望者は6/1(土)までに、参加料200円を添えて提出してください。種目は、ジュニア(3~4年):50m、リトル(5~6年):100m/800mです。		横須賀市選手権大会には、 <b>中学生は陸上部入部者のみが出場できます。</b> 中学校の顧問の先生にご相談ください。
18日 (土)	短きより走 ・まっすぐ走る ・うでのふり方 ・大きな動き 走はばとび ・立ちはばとび、着地のしかた ・短い助走でふみきりのリズム 折り返しレー	<b>グループ別編成</b> A:走り高跳び、B:ハードル走、 C:基礎練習、D:走り幅跳び、E:短距離走	<b>大きなストライドで走る</b> ハードルドリル(股関節を柔らかく) 200m 80%×3 200mTT
25日 (土) 総合 高	短きより走 ・スタートのしかた ・いろいろな走り方(目をとじて、後ろ向きで、腕を使 わないで、...いろいろ体験してみよう) 補強運動 すばやい動きゲーム	<b>グループ別編成</b> A:走り高跳び<計測>、B:ハードル走<計測>、 C:走り幅跳び、D:短距離走、E:基礎練習	<b>花の国に移動</b> 坂ダッシュ など

入校ありがとうございます。これから1年間、いっしょに 楽しく走りましょう。

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。

リトルの部はA~Eの5グループ別編成で実施します。

6月の活動予定:1日(土:午後)総合高校 | 8日(土) | 15日(土) | 22日(土)市選手権大会=希望者(有料) | 29日(土)

- ・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、腕いんだり着たりして調整しましょう。日差しがだんだん強くなります。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。
- ・鶴久保小使用に関して保護者へのお願い:鶴久保小での練習の場合には下記にご協力下さい。  
鶴久保小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、車を駐車場に乗り入れないでください。  
不入斗競技場(アリーナ)の駐車場をご利用ください。  
※ 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。



	ジュニア (3・4年)	リトル (5・6年)	シニア (中学生)
1日 (土) 総合高校 午後	短きより走 基本どうさ ・スタートのしかた 走はばとび 立ちはばとび~短い助走 ふみきりのリズム 折り返しリレー	グループ別編成 A・B・C <前半>短距離走 <後半>300m^ - 入走 D・E <前半>300m^ - 入走 <後半>短距離走 短距離走 : スタート練習 ウェーブ走 ^ - 入走 : 70秒/300m x 2 ~ 3本	100m走後半の失速を抑える 100m + 100m x 3 150m x 3
8日 (土)	短きより走 基本どうさ ・50mを走る ソフトボール投 ・にぎり方 投げ方 補強運動 ・ミニハードル、いろいろな器具	第2回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択 踏切板から計測) ・80mハードル(選択) / 走高跳(選択) / 800m	自分の身体をコントロールする SAQトレーニング 100m測定 補強
15日 (土)	第1回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ソフトボール投	グループ別編成 A 走り幅跳び、B 基礎練習 C 短距離走、D 走り高跳び、E ハードル走	バネを活かしたジャンプ : マットの準備(早めに集合) 走高跳の基本 走高跳の測定(ルールも学ぼう) バウンディング補強
23日 (日)	横須賀市選手権の実施日を、6/22(土)とお知らせしていましたが、下記のように6/23(日)に訂正します。6/22(土)はスクールはお休みです。 横須賀市選手権大会(希望者が出場) ・集合時間 6/23(日) 10:00 雨天でも実施します。なお、荒天で中止の場合は6/30(日)に延期します。 ・種目 : 3・4年生 50m / 5・6年生 100m / 4 x 100mリレー ・申込締切日 6/1(土)までに申込書に記入してスタッフにお渡しください。 ・参加料 : 200円、申込時にお支払いください。		中学生は学校経由での参加申込となり、個人参加受付はありません。
29日 (土)	短きより走 基本どうさ ・大きな動きの中間走、 ゴール前の走り方 走はばとび 短い助走 3~5歩 ぶみきりのリズム 折り返しリレー	グループ別編成 A 基礎練習、B 短距離走 C 走り高跳び、D ハードル走、E 走り幅跳び	自分の体力を知る 100m + 150m + 200m x 2 (60%) 1分間走 x 2(1分間でどれだけ遠くへ行けるか)

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。

リトルの部はA~Eの5グループ別編成で実施します。

7月の活動予定 6日(土) | 13日(土)総合高校 | 20日(土) | 27日(土)

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。日差しがだんだん強くなります。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。





# 2013年 7月 活動予定表 <横須賀陸上リトルスクール/ジュニアスクール>

ホームページ: <http://yrls.jp/>

	ジュニア (3・4年)	リトル (5・6年)	シニア (中学生)
6日 (土)	短きより走 基本どうさ・スピードを変える(変化走) ソフトボール投 投げる方向と角度、からだと手のうごき 補強運動	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	長い距離を一定のペースで走る 1000mペース走×2 800mTT
13日 (土) 総合 高校	短きより走 基本どうさ・すばやい動きのスタート 補強運動 変形スタート すばやい動きゲーム (タグの活用) 用器具を使ったリレー	グループ別編成 A・B・C:前半>短距離走 <後半>400m <sup>ハ</sup> -入走 D・E:前半>400m <sup>ハ</sup> -入走 <後半>短距離走 短距離走:スタート練習 ウェーブ走 <sup>ハ</sup> -入走:90秒/400m×2~3本	リトルの小学生と合同練習 (A/B/Cと合同) 短距離走:スタート ウェーブ走 <小学生より距離を延ばして> ペース走:400m×4本 <70~75秒/400mのペースで>
<b>全国大会県予選会が行われますので、出場者は平塚競技場に向かいます。</b>			
20日 (土)	短きより走 50mをきれいに走る うでふり、足の運び、速い動き、大きな動き 走はばとび 助走~ふみきりのリズム、高く飛ぶ 補強運動 馬とび、川とび、ケンステップ	グループ別編成 A:走り幅跳び、B:ハードル走 C:基礎練習、D:走り高跳び、E:短距離走	様々なリレーに挑戦 4×100m R スーデンリレー 4×400mR
27日 (土)	第2回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ソフトボール投	グループ別編成 A:ハードル走、B:基礎練習 C:走り高跳び、D:短距離走、E:走り幅跳び、	最大スピードの強化 スプリントドリル 100+10m加速走×6

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。  
8月の活動予定 3日(土) | 10日(土) | 17日(土)休み | 24日(土) | 31日(土)総合高校  
8/17(土)~18(日)に夏期合宿(5・6年生希望者)を行います。詳細は後日お知らせします。

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。

暑くなりましたので、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」を見る場合に必要パスワードは、スタッフにお問い合わせください。

**今月よりホームページを改良しました。携帯やスマホでも快適に使用できます。是非お試しください。**



# 2013年 8月 活動予定表 <横須賀陸上リトルスクール/ジュニアスクール>

ホームページ: <http://yrls.jp/>

	ジュニア (3・4年)	リトル (5・6年)	シニア (中学生)
3日 (土)	短きより走 基本どうさ ・スピードを変える(だんだん速く) 補強運動 大きくはやく動き ・ミニハードル、ラダー 器具を使ったリレー	第3回 記録会 ・必修100m(全員) ・選択 走幅跳/80mハードル/走高跳/800m/ソフトボール投 (スタッフの都合で変更する場合があります。)	第3回 記録会(リトル合同) ・リトルと合同記録会 ・100m 走高跳 ・体幹補強
10日 (土)	短きより走 基本どうさ ・スピードを変える(変化走) 走はばとび 速い助走、ふみきりのタイミング、 空中フォーム、着地 補強運動 馬とび、川とび、器具	第3回記録会の結果によりグループ別編成を変更します。 グループ別編成: A:基礎練習、B:走り高跳び C:短距離走、D:走り幅跳び、E:ハードル走、	・ミニハードルドリル ・100+10m加速走×5 ・ハードルジャンプ
8/17(土)の活動はありません。			
8/17(土)~18(日)合宿参加者は、 <a href="#">三崎口 午後0時30分</a> 、 <a href="#">ふれあいの村 午後1時20分</a> 集合です。時間に遅れないようにしてください。			
24日 (土)	8/24(土)に横浜日産スタジアムで行われる <b>全国大会の男子走り高跳びに、6年男子 木原 岬君が出場します。</b> みんなで応援しましょう 短きより走 基本どうさ 変形スタート ・スピードを変える(だんだん速く) ソフトボール投 全しんの力をつけて 補強運動 いろいろな器具、すばやく動きゲーム	グループ別編成 A:走り高跳び、B:短距離走 C:走り幅跳び、D:ハードル走、E:基礎練習、	・100mH(5台 奇数)4本×2セット ・バウンディング:30m×8本(芝) ・上体補強
10/12(土)の市民体育大会の申込書を配布します。出場希望者は9/21(土)までに提出してください。 種目は、ジュニア(3~4年):50m、リトル(5~6年):100m/800m/4×100リレーで、参加料は無料です。		市民体育大会に出場したい中学生(陸上部に未入部)はスタッフにご相談ください。個人申し込みになります。申込締切日:9/26(木)市陸上競技協会必着	
31日 (土) 総合高校	短きより走 きれいに走る50mを走りきる 速い動き、大きな動き 高さへちま戦 ・ゴムとび 折り返しリレー ・バトン練習	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、	・スプリントドリル ・300m×3 ・鉄棒補強

9月の活動予定:7日(土)|14日(土)|21日(土)|28日(土:午後)総合高校

熱中症予防のため、下記にご留意ください

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。

暑くなりましたので、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」を見る場合に必要パスワードは、スタッフに問い合わせてください。

ホームページを改良しました。携帯やスマホでも快適に使用できます。是非お試しください。



	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)	シニア(中学生)
7日(土)	<b>第3回 記録会</b> ・50m ・走はばとび ・ソフトボール投	<b>グループ別編成</b> A: 走り幅跳び、B: ハードル走 C: 基礎練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走	<b>基礎体力・技術を取得しよう</b> ゼネラルスキルトレーニング 150mウェーブ走×3
14日(土)	<b>短きより走</b> ・スタート、中かん走 ・100m走を体験する(4年生) <b>高さへちよう戦</b> ゴムとび <b>補強運動</b> ・ミニハードル、ラダー いろいろな器具を使って、大きくはやいうごき	<b>第4回 記録会</b> ・必修100m(全員) ・選択: 走幅跳/80mハードル/走高跳/800m/ソフトボール投/ボートテックスロー (スタッフの都合で変更する場合があります。)	<b>第4回 記録会(リトル合同)</b> ・100m(必須) ・その他希望種目
<b>10/21(土)に実施される市民体育大会の申込受付は9/21(土)までです。</b>			
21日(土)	<b>短きより走</b> ・すばやい動き/大きな動き(足の運び、うでふり) ・100mを走りきる(4年生) ・50mを走りきる(3年生) <b>走はばとび</b> ・速い助走、ふみきりのタイミング、 空中フォーム、着地 <b>折り返しリレー</b> ・バトン練習	<b>グループ別編成</b> A: ハードル走、B: 基礎練習 C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び、	<b>スタミナの限界への挑戦</b> 40秒走×10本以上
28日(土) 総合高 午後	<b>競技場・鶴久保小とも使用できないため、久里浜の横須賀市立横須賀総合高校&lt;校庭&gt;で午後14:00から実施します。下記の地図を見て集合してください。集合時間は13:50、練習時間は14:00~16:00です。</b>		
	<b>短きより走</b> ・基本どうさ ・スタート⇒中間走 <b>変形スタート</b> <b>補強運動</b> いろいろな器具 すばやい動きゲーム (タグの活用)	<b>グループ別編成</b> A: 基礎練習、B: 走り高跳び C: 短距離走、D: 走り幅跳び、E: ハードル走、	<b>花の国へ移動</b> 坂ダッシュ 横須賀総合に戻り 鉄棒補強

10月の活動予定: 5日(土)総合高 | 12日(土)市民体育大会<希望者> | 19(土) | 26(土)

**熱中症予防のため、下記にご留意ください**

**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。
- ・暑くなりましたので、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」を見る場合に必要パスワードは、スタッフに問い合わせてください。



# 2013年 10月 活動予定表 <横須賀陸上リトルスクール/ジュニアスクール>

ホームページ：<http://yrls.jp/>

	ジュニア (3・4年)	リトル (5・6年)	シニア (中学生)
5日 (土) 総合高	短きより走 基本どうさ クラウチングスタート練習(4年) 変形スタート(3年) ・スピードを変える(変化走)  リレー	9/14(土)雨天のため、内容を1週間繰り下げて実施します。 <b>グループ別編成</b> A 基礎練習、B 走り高跳び C 短距離走、D 走り幅跳び、E ハードル走、	花の国へ移動 ロングジョグ 坂ダッシュ
12日 (土)	市民体育大会(希望者が出場=申込受付は9/21(土)までです) <b>通常のスクールの活動はありません。</b> ・集合時間 :10/12(土) 10:00 <b>小雨決行</b> ・種目 :3・4年生 :50m / 5・6年生 :100m・800m・4x100mリレー-		市民体育大会に出場したい中学生(陸上部に未入部)はスタッフにご相談ください。個人申し込みになります。申込締切日：9/26(木)市陸上競技協会必着
19日 (土)	短きより走 基本どうさ クラウチングスタート練習(4年) 変形スタート(3年) 走はばとび 速い助走、ふみきりのタイミング、 空中フォーム、着地 補強運動 サークット器具を使って大きくはやいうごき	<b>グループ別編成</b> A 走り高跳び、B 短距離走 C 走り幅跳び、D ハードル走、E 基礎練習、	<b>様々なスタートダッシュ</b> 変形ダッシュ20m スタートドリル スタートダッシュ50m x 5 100mTT
26日 (土)	<b>この日は、10/5(土)の高校大会の予備日になっていますので、順延された場合には、総合高校で実施します。</b>		
	短きより走 基本どうさ ・100mを走りきる(4年) ・50mを走りきる(3年) ソフトボール投 全しんの力をつかって 器具を使ったリレー	<b>グループ別編成</b> 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、	<b>速い助走で遠くへ跳ぶ</b> 走幅跳のルール 短助走～全助走 走幅跳測定

11月の活動予定 不入斗競技場の改修開始日が12/2(月)となりましたので、11/23(土)と30(土)の練習場所は、不入斗競技場で午前に変更します。

2日(土)休み 市児童記録会 | 9日(土) | 16(土) | 23(土) | 30(土)

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」を見る場合に必要のパスワードは、スタッフに問い合わせてください。





	ジュニア (3・4年)	リトル (5・6年)	シニア (中学生)
11/2(土)の活動はありません。不入斗競技場では、第45回横須賀市 <small>小学校児童陸上記録大会</small> が行われます。			
9日 (土)	<b>第4回 記録会</b> ・50m走 ・走幅跳 ・ソフトボール投 <b>最後の記録会です。ベスト記録を目指しましょう</b>	10/5(土)雨天のため、内容を1週間繰り下げて実施します。 10/5 10/19、10/19 10/26、10/26 11/9 <b>グループ別編成</b> 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、 リトルの部記念撮影	<b>持久力をつける</b> スプリントドリル 100mインターバル10本×3セット 補強
16日 (土)	<b>短きよ走り</b> 基本動作 (うでふり、大きなうごき) ・スタートからゴールまでの走り方をまとめる <b>すばやいうごき作り</b> (ラダー、ケンステップ) <b>折り返しリレー</b> ジュニアの部記念撮影	<b>第5回 記録会</b> ・必修100m(全員) ・選択 走幅跳 / 80mハードル / 走高跳 <800mは10/23・30に計測します> <b>今まで記録のない種目にチャレンジしましょう!</b>	<b>走りのリズムを知る</b> ミニハードルドリル マーク走100m×5 補強
23日 (土)	<b>短きよ走り</b> ・スタート練習(4年はクラウチングスタート) ・ゴールまでをきれいに走る(4年100m、3年50m) <b>走はばとび</b> ・速い助走、ふみきりのタイミング高く遠くへ飛ぶ <b>補強運動</b> ・サーキット 器具を使って大きくはやいうごき	<b>グループ別編成</b> 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 400m/90秒×1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	<b>長い距離への挑戦</b> ハードルドリル 1500mTT 補強
30日 (土)	<b>短きよ走り</b> ・基本動作 (うでふり、大きなうごき) ・4年生 100m、3年生 50m  バトン練習 4×100mリレー	<b>グループ別編成</b> A・B・C:前半:ペース走 400m/90秒×1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のタイム基準のグループ編成に変更します 記念写真撮影予備日	<b>様々な筋肉を鍛える</b> ウェーブ走×3 サーキットトレーニング

12月より不入斗競技場の改修工事が始まりますので、活動場所が「総合高校」または「くりはま花の国」(総合高に集合)に、時間が午後(14:00~16:00)に変更されます。

12月の活動予定 :7日(土) | 14日(土) | 21日(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 28(土)休み

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。ぼうしも忘れずにください。

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。

12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(14:00 ~ 16:00)に変更します。

	ジュニア (3・4年)	リトル (5・6年)	シニア (中学生)
7日 (土) 総合 高校 午後	<b>持久走</b> ジョギングペースの一定の速さで決まった時間を走る。 <b>補強運動</b> 用具を使ってすばやいうごきをする。 <b>ゲーム</b> 集団で行う運動ゲーム	<b>リトルの部のグループ編成を800mのタイム基準に変更します</b> <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 後半: 持久走(トラック外周4周) / フィールド内で補強 C/D: クロスカントリの練習(花の国のコース)	<b>インターバルトレーニング</b> ・ シャトル走70m × 8 ~ 10往復 × 2セット <リトル生の最前列を走る> ・ 300mペース走(トラック1周) <各自でペースを作って走りぬく>
14日 (土) 総合 高校 午後	<b>短距離走の基本</b> きれいな走り方をめざす。 <b>なわとび 大なわとび</b> 色々なとびかたや、時間にちょうせん、なわとび走。 <b>なわとびのなわはこれから毎週持ってきてください。</b> リレー	<b>グループ別編成</b> A/B: クロスカントリの練習(花の国のコース) C/D: 前半: シャトル走70m × 5往復 × 2セット 後半: 持久走(トラック外周4周) / フィールド内で補強	<b>クロスカントリー</b> ・ 花の国コース <起伏のあるコースを利用して長い距離に挑戦>
<b>総合高校に集合後、「くりはま花の国」に移動します。</b>			
21日 (土) 総合 高校 午後	<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	<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

12/28(土)の活動はありません。

1月の活動予定 4(土) | 11(土) | 18(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 25(土) リトルは800m計測予定

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

日差しが強い日もありますので、ぼうしも忘れずにください。

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」を見る場合に必要のパスワードは、スタッフに問い合わせてください。



# 2014年 1月 活動予定表 <横須賀陸上リトルスクール/ジュニアスクール>

ホームページ: <http://yrls.jp/>

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)	シニア(中学生)
<b>練習は、14:00より始めますので、13:50までには集合してください。</b>			
4日 (土) 総合 高	<b>短距離走の基本</b> ・きれいな走り方をめざす <b>投げる体験</b> ・ホーテックス、ジャベリック、ソフトボール、色々な投げを楽しむ <b>ミニ駅伝</b> ・駅伝選手になってたすきをつなぐ	<b>グループ別編成</b> A/B: 前半: 追い抜きインターバル: 4周×2本 後半: 持久走(トラック外周4周)／フィールド内で補強 C/D クロスカントリーの練習(花の国のコース)	<b>インターバルトレーニング</b> ・前半: 追い抜きインターバル: 6周×2本 <リトルAグループの前を走る> ・300mペース走(トラック1周) <各自でペースを作って走りぬく>
11日 (土) 総合 高	<b>持久走</b> ・ジョギングペースの一定の速さで決まった時間を走る <b>補強運動</b> ・用具を使ってすばやいうごきを身につける <b>ゲーム</b> ・集団で行う運動ゲーム	<b>グループ別編成</b> A/B: クロスカントリーの練習(花の国のコース) C/D 前半: 追い抜きインターバル: 4周×2本 後半: 持久走(トラック外周4周)／フィールド内で補強	<b>クロスカントリー</b> ・花の国コース <起伏のあるコースを利用して長い距離に挑戦>
18日 (土) 総合 高	<b>総合高校に集合後、「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	<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
25日 (土) 総合 高	<b>短距離走の基本</b> ・きれいな走り方をめざす <b>なわとび・大なわとび</b> ・色々なとびかたや、時間にちょうせん、なわとび走リレー	<b>前半: ペース走:</b> 300m/70秒×3回<800mのペースを覚えてください> <b>後半: 800mタイムトライアル:</b> A~Dのグループで実施します。	<b>前半: 300mペース走(トラック1周)</b> <各自でペースを作って走りぬく> <b>後半: 800mタイムトライアル:</b> リトルAグループ合同

2月の活動予定: 1(土) | 8(土):「くりはま花の国」に移動します | 15(土) | 22(土):「くりはま花の国」に移動します

- ・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。

**花の国での練習では、汗をかきます。夕方気温が下がった時に調整できるよう、準備してください。**

- ・日差しが強い日もありますので、**ぼうしも忘れない**てください。
- ・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」を見る場合に必要のパスワードは、スタッフに問い合わせてください。



	ジュニア (3・4年)	リトル (5・6年)	シニア (中学生)
<b>練習は、14:00より始めますので、13:50までには集合してください。</b>			
1日 (土) 総合高	短距離走の基本 きれいな走り方をめざす 投げる体験 ホーテックス、ジャバリック、ソフトボール、色々な投げを楽しむ 三駅伝 駅伝選手になってたすきをつなぐ	グループ編成を最新の800mのタイム基準に変更します <b>グループ別編成</b> A/B: 前半 : シャトル走80m×5往復×2セット 後半 : 持久走1500m(トラック5周) C/D: 前半 : クロスカントリーの練習(花の国のコース) 後半 : 坂道ダッシュ	インターバルトレーニング 前半 : シャトル走80m×8往復×2セット <リトルと交互に実施> 後半 : 300mペース走(トラック1周) <各自でペースを作って走りぬく>
<b>総合高校に集合後、「くりはま花の国」に移動します。</b>			
8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	<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
15日 (土) 総合高	<b>総合高校が、入学試験期間中のため使用できなくなりましたので、活動は中止します。ご了承ください。</b>		
<b>総合高校に集合後、「くりはま花の国」に移動します。</b>			
22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> ・三駅伝 <坂道のコースでたすきをつなぐ>	<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

3月の活動予定 :1(土) | 8(土)ジュニア修了式10:00~<アリーナ>/リトルは総合高14:00~ | 15(土)リトル修了式10:00~<アリーナ>

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

**花の国での練習では、汗をかきます。夕方気温が下がった時に調整できるよう準備してください。**

日差しが強い日もありますので、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。





2014年 3月 活動予定表 <横須賀陸上リトルスクール/ジュニアスクール>

ホームページ : <http://yrls.jp/>

	ジュニア (3・4年)	リトル (5・6年)	シニア (中学生)
1日 (土) 総合高	短距離走の基本 きれいな走り方をめざす <b>なわとび 大なわとび</b> 色々なとびかたや、時間にちょうせん、なわとび走 リレー : 4 × 75m(トラック1周)	<b>グループ別編成</b> A/B: 前半 :クロスカントリーの練習(花の国のコース) 後半 坂道ダッシュ C/D: 前半 持久走1500m(トラック5周) 後半 :シャトル走70m × 5往復 × 2セット<フィールド内>	<b>クロスカントリー</b> ・ 花の国コース <起伏のあるコースを利用して長い距離に挑戦> ・ 坂道ダッシュ
8日 (土) リトルは総合高	10:00 ~ 11:00 / 集合9:50 修了式 横須賀アリーナ・ミーティングルーム 開始10分前の <b>9:50までに集合</b> してください。 必ず感想文をスタッフに渡してください。 修了証 記録証を授与します。 平成25年度の募集要項もお渡しします。	14:00 ~ 16:00 / 集合13:50 <b>前半 :ミニ駅伝</b> 競技場内周回コース <b>後半 :グループ別に補強運動</b> ポータックス ジャンプ 変形スタートなど	<b>心肺機能の向上</b> チェンジオブペース (250m + 200m + 150m + 100m + 50m) × 1セット
15日 (土) 10:00 ~ 11:00	X	修了式 横須賀アリーナ・ミーティングルーム 開始10分前の <b>9:50までに集合</b> してください。 必ず感想文をスタッフに渡してください。 修了証 記録証を授与します。 平成25年度の募集要項もお渡しします。	

\* 1年間大変ご苦労さまでした。新年度も皆さんの参加をお待ちしています。

\* 平成26年度の入校式はリトル4月5日(土)、ジュニア4月26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 5(土)リトル入校式・12(土)・19(土)・26(土):ジュニア入校式もあります。

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

**花の国での練習では、汗をかきます。夕方気温が下がった時に調整できるよう準備してください。**

・日差しが強い日もありますので、**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」を見る場合に必要のパスワードは、スタッフに問い合わせてください。

