

2014(平成26)年度

年間日程表

時間帯: A(午前)9:50~11:50 / B(午後)13:50~15:50

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			4/5	土	10~11	リトル入校式	中湘南記録会	25	22	総合高	10/4	土	A		高横三新人
2			4/12	土	A					*	10/11	土	A		市民体育大会(希望者)
3			4/19	土	A			26	23		10/18	土	A		
4	1		4/26	土	A	ジュニア入校式(10~11)		27	24		10/25	土	A		
5	2		5/3	土	A						11/1	土	休み		市児童陸上記録大会
6	3	総合高	5/10	土	B		中総合	28	25		11/8	土	A		
7	4		5/17	土	A			29	26		11/15	土	A		
8	5	総合高	5/24	土	A	(県高校総体)	市中学記録会	30	27		11/22	土	A		
			5/31	土	休み			31	28		11/29	土	A		
		*	6/1	日			市選手権大会(希望者)	32	29		12/6	土	A		
9	6	総合高	6/7	土	B		中通信湘南地区予	33	30		12/13	土	A		
10	7	(総)	6/14	土	A		市選手権予備日	34	31	総合高	12/20	土	A	花の国	長距離記録会
11	8		6/21	土	A			35	32		12/27	土	A		
12	9		6/28	土	A						1/3	土	休み		
13	10		7/5	土	A			36	33		1/10	土	A		
14	11	総合高	7/12	土	A		横三地区高校	37	34		1/17	土	A		
15	12		7/19	土	A			38	35		1/24	土	A		
16	13	総合高	7/26	土	B		中湘南記録会	39	36	総合高	1/31	土	A	花の国	長距離記録会
17	14	総合高	8/2	土	B		インターハイ練習専用	40	37		2/7	土	A		
18	15		8/9	土	A			41	38		2/14	土	A		
			8/16	土	休み			42	39		2/21	土	A		
19	16		8/23	土	A			43	40		2/28	土	A		
20	17		8/30	土	A			44	41		3/7	土	A		ジュニア修了式(10~11)
21	18	総合高	9/6	土	A		高新人中地区	45			3/14	土	10~11		リトル修了式
22	19		9/13	土	A										
23	20		9/20	土	A										
24	21	総合高	9/27	土	A	(県高校新人)	市中学新人								

5/31、8/16、11/1、1/3は休み

11/1は横須賀市児童陸上記録大会(小学校主催)

無印は不入斗陸上競技場

「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

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。

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... 4/5(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... 4/26(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4/5~来年3/14 ジュニアスクールの活動期間は4/26~来年3/7
- 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)...6/1(日)-申込締切5/12(月):通常の活動はありません
 - 市民体育大会(不入斗)...10/11(土)-申込締切9/26(金):通常の活動はありません
- 市秋季記録会(不入斗)...11/3(月)(選手5、6年生...スクールで選出)-申込締切10/24(金)
- 県競技会(選手5、6年生...スクールで選出)選手は日曜日に強化練習行います。別途連絡。
 - 県記録会(平塚)...6/1(日)-申込締切5/1(水)
 - 全国大会予選県大会(平塚)...7/12(土)-申込締切6/12(木)
 - クラブ対抗大会(平塚)...10/5(日)-申込締切9/10(水)
 - 混成競技記録会(城山)...11/22(土)-申込締切10/30(木)
- 南関東陸上クラブ対抗(キッズコロシアン)...9/15(月)
- 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)...8/22(金)~23(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)...12/13(土)~14(日)

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)	シニア(中学生)
5日(土)		入校式 横須賀アリーナ 3階 体育室 ・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(当日中学記録会実施中のため場外より見学)、他。	
12日(土)		正しい走り方、とび方 ・クラウチングスタートの姿勢/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>	○トレーニングの基本 ・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
19日(土)		第1回 記録会 ・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)	第1回 記録会 ・100m(又は200m) ・ウエーブ走(120m×5本) フロート感覚の習得 ・補強 等
26日(土)	入校式 横須賀アリーナ 3階 体育室 ・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。	記録会の結果によるグループ別編成実施開始 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 <4/19の記録会欠席者対象に追加計測を行います>	○記録に挑戦 ・加速走(笑顔でリラックス) 30m×2 50m×2 100m×1 ・300m T. T
6/1(日)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5/10(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または800m(いずれか1種目)です。			横須賀市選手権大会には、中学生は陸上部入部者のみが出場できます。中学校の顧問の先生にご相談ください。

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: 3日(土) | 10日(土)総合高=午後 | 17日(土) | 24(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**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、ラダ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)
3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	グループ別編成 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	バランス良く走ろう ・ハードルドリル 2歩、3歩、4歩、5歩、8歩 × 3セット ・上体補強、ストレッチ
10日 (土)	競技場が使用できないため、久里浜の横須賀市立横須賀総合高校<校庭>で実施します。下記の地図を見て集合してください。 集合時間は13:40、練習時間は13:50~15:50です。		
総合 高 午後 13:50 ~ 15:50	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 用器具を使ったリレー	グループ別編成 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	土のグラウンドを活かして ・歩幅の確認(左右の歩幅、適切な幅のチェック等) 又は ・砂浜練習(不安定な砂浜で体幹を鍛えよう)
	6/1(日)の横須賀市選手権大会の出場希望者は5/10(土)までに申込書を提出してください。種目は、ジュニア(3~4年):50m、リトル(5~6年):100mと4×100mリレーで、 800mはありません。		横須賀市選手権大会には、 中学生は陸上部入部者のみが出場できます。 中学校の顧問の先生にご相談ください。
17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 折り返しリレー	グループ別編成 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	乳酸耐性を高めよう ・40秒走 150m程度から 必達目標10本 (限界に挑戦!!) ・柔軟各種
24日 (土)	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)・50m走予行練習 50m走予行練習	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	俊敏性の向上、持久力(砂浜) ・変形スタート ・ボールキャッチ ・砂浜シャトルラン など
5/31(土)の活動はありません。希望者が、6/1(日)の横須賀市選手権大会に参加します。			

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。5/10(土)は、13:40集合です。
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(日)市選手権大会=希望者 | 7日(土:午後)総合高校 | 14日(土) | 21日(土) | 28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。



2014年 6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(日)	横須賀市選手権大会(5月10日までに参加申込みをされたスクール生が出場) ・集合時間:6/1(日) 10:00 雨天でも実施します。なお、荒天で中止の場合は6/14(土)に延期します。 延期された場合は、 活動は中止です。 ・種目:3・4年生:50m/5・6年生:100m/4×100mリレー		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。
7日(土)	不入斗競技場が使用できないため、久里浜の横須賀市立横須賀総合高校<校庭>で実施します。下記の地図を見て集合してください。 集合時間は13:40、練習時間は13:50~15:50です。		
総合高 午後	短きより走 ・基本どうさ ・スタートのしかた ・スタート→中間走 変形スタート ・補強運動 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	土のグラウンド、砂浜を活かして ・歩幅の確認(左右の歩幅、適切な幅のチェック等) ・砂浜練習(不安定な足場で体幹を鍛えよう)
14日(土)	6/14(土)は、5/31(土)~6/1(日)の横須賀市選手権大会の予備日になっており、大会が順延された場合は 不入斗競技場は使用できません。 5/31(土)の競技が、6/14(土)に順延された場合⇒ 会場を総合高校に変更して実施します。 6/1(日)の競技<小学生出場>が、6/14(土)に順延された場合⇒ 活動は中止し、申込者が大会に出場します。 詳しいことは、ホームページなどでお知らせします。		
	短きより走・基本どうさ ・50mを走る・記録会予行練習 ソフトボール投 ・にぎり方 投げ方 走はばとび・短い助走でふみきりのリズム~着地のし	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(選択)	第2回記録会 ・100m(全員) ・選択(専門):走幅跳 200m 800m 等 ・上体補強 等
21日(土)	第1回 記録会口 ・50m ・走はばとび ・ソフトボール投	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	スピード記録に挑戦 ・加速走(笑顔でリラックス) 30m×2 50m×2 100m×1 ・300m T.T
28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 ・立ちはばとび~短い助走・ふみきりのリズム(ふみきり板、ゴムひも) 折り返しリレー	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	バランスと柔軟性 ・ハードルドリル 1歩、3歩、4歩、5歩、8歩(7歩)各5台×3本 ・ストレッチ各種

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:5日(土) | 12日(土) **総合高校** | 19日(土) | 26日(土:午後) **総合高校**

・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」を見る場合に必要なパスワードは、スタッフに問い合わせてください。



2014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)
5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/ボーテックス投 ・投げる方向と角度、からだと手のうごき 補強運動 ミニハードル、ラダー	雨で中止になった6/7(土)の内容を実施します。 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	○ハードルドリル(バランスと柔軟性) 1歩、3歩、4歩、5歩、8歩(7歩)各5台×3本 ・ストレッチ各種
12日(土)	横須賀市立横須賀総合高校<校庭>で実施します。 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>300mペース走 D・E:<前半>300mペース走⇒<後半>短距離走 短距離走:スタート練習⇒ウエーブ走 ペース走:70秒/300m×2~3本	○リトル合同(リトル全国大会予選のため) ・リトルA、Bクラスに合流 (合同練習)
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。			
19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 走はばとび口 ・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: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、	○スピード記録に挑戦 ・加速走(笑顔でリラックス) 30m×2 50m×2 100m×1 ・正しい着地と軸を意識したスキップ各種
26日(土)	横須賀市立横須賀総合高校<校庭>で実施します。集合時間は13:40、練習時間は13:50~15:50です。 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) 高さへちよう戦 ・ゴムとび 補強運動 いろいろな器具、すばやい動き・ゲーム	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、	○土のグラウンド、砂浜を活かして ・歩幅の確認(左右のズレ、適切な幅のチェック等) ・砂浜練習(不安定な足場で体幹を鍛えよう)

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。

8月の活動予定: 2日(土:午後)総合高校 | 9日(土) | 16日(土)休み | 23日(土) | 30日(土)

8/16(土)~17(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)
2日(土)	横須賀市立横須賀総合高校<校庭>で実施します。 集合時間は13:40、練習時間は13:50~15:50です。 短きより走 ・基本どうさ 補強運動 大きくはやい動き 器具を使ったリレー	雨で中止になった6/7(土)の内容を実施します。 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	○土のグラウンド、砂浜を活かして ・歩幅の確認(左右のズレ、適切な幅のチェック等) ・70M以降の走り方(ギャザー)の習得 又は ・砂浜練習(不安定な足場で体幹を鍛えよう)
9日(土)	短きより走 ・基本どうさ 走はばとび ・速い助走、ふみきりのリズム 補強運動 ・ミニハードル、ラダー、ケンステップ	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。)	○記録会 リトル合同 ・100m ・800m 他(希望で) ・上体補強 等
8/16(土)の活動はありません。8/16(土)~17(日)の合宿参加者は、 三崎口:午後0時30分、ふれあいの村:午後1時20分 集合です。時間に遅れないようにしてください。			
23日(土)	8/23(土)に横浜日産スタジアムで行われる 全国大会の女子走高跳と女子4×100mリレーに当スクールの代表が出場します。 みんなで応援しましょう。 第2回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ソフトボール投	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。 雨で中止になった6/28(土)の内容を実施します。 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	○ハードルドリル(バランスと柔軟性) ・抜き足歩行 ・1歩、3歩、4歩、5歩、8歩(7歩)各5台×3本 ・バウンディング、ストレッチ各種
10/11(土)の市民体育大会の申込書を配布します。出場希望者は9/20(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/4×100m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(金)市陸上競技協会必着	
30日(土)	短きより走 ・きれいに走る 50mを走りきる ソフトボール投/ボーテックス投 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、	○スピード記録に挑戦 ・加速走(笑顔でリラックス) 30m×2 50m×2 100m×1 ・正しい着地と軸を意識したスキップ各種 フラット着地 等

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。

9月の活動予定:6日(土)総合高校 | 13日(土) | 20日(土) | 27日(土)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」を見る場合に必要なパスワードは、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)
6日 (土)	横須賀市立横須賀総合高校<校庭>で実施します。		
総合高	短きより走 ・基本どうさ ・変形スタート(3年) ・クラウチングスタートのしかた(4年) 高さへちよう戦 ゴムとび 折り返しリレー	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	○スタート練習 ・歩幅の確認(左右のズレ、適切な歩幅の確認) ・距離に適した姿勢、視線等の確認 ○又は海岸
13日 (土)	短きより走 ・基本どうさ ・50m走予行練習 走はばとび ・速い助走～ふみきりのリズム、 空中フォーム～着地 ソフトボール投/ポーテックス投 ・全しんの力をつかって	第4回 記録会 ・100m(全員) ・選択(今まで計測していない種目は必修です): 走幅跳/80mハードル/走高跳/800m/ソフトボール投/ポーテックスロー (スタッフの都合で変更する場合があります。)	○記録会 リトル合同 2種目必須 ・100m(200m) ・幅、800m等 適宜
20日 (土)	10/11(土)に実施される市民体育大会の申込受付は9/20(土)までです。		
	第3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: ハードル走 C: 基礎練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走	○ハードルドリル(バランスと柔軟性) ・1歩～8歩まで各5台×3本 ・上体補強(アウター、インナーマッスル)
27日 (土)	横須賀市立横須賀総合高校<校庭>で実施します。		
総合高	短きより走 ・基本どうさ ・すばやい動き/大きな動き (足の運び、うでふり) ・クラウチングスタート練習(4年) 補強運動 いろいろな器具、すばやい動きゲーム	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、	○正しい着地、膝の使い方 ・スキップ各種 ・ミニハードル ・ウエーブ走 等 ○又は海岸

10月の活動予定: 4日(土)総合高 | 11日(土)市民体育大会<希望者> | 18(土) | 25(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」を見る場合に必要なパスワードは、スタッフに問い合わせてください。



2014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)
4日 (土) 総合高	横須賀市立横須賀総合高校<校庭>で実施します。		
	短きより走 ・基本どうさ うでふり、足のはこび ・スタートから中間走(3年) ・クラウチングスタート練習(4年) 補強運動 ・サーキット、すばやい動き 折り返しリレー	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、	基礎トレーニング ・スタートダッシュ 歩幅、姿勢の確認 ・100×100×2周×3セット インターバル 又は 海岸トレーニング
11日 (土)	市民体育大会(希望者が出場=申込受付は9/20(土)までです): 通常のスクールの活動はありません。 ・集合時間: 10/11(土) 10:00 : 小雨決行 ・種目: 3・4年生: 50m / 5・6年生: 100m・800m・4×100mリレー 12時ごろ終了予定です。		
18日 (土)	短きより走 ・基本動作 すばやい動き / 大きな動き ・100m走を体験する(4年) ・50mを走りきる(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 ・いろいろな器具を使って大きく速い動き	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、	ハードルドリル ・抜き足、跨ぎ越し(アップ) ・1歩、2歩、3歩、4歩、5歩×6台 ・8歩×5台×3本 ○上体補強
25日 (土)	短きより走 ・基本どうさ うでふり、足のはこび ・スピードを変える(変化走) ・50m 予行練習(3年)、100mを走りきる(4年) ソフトボール投 / ボーテックス投 ・全しんの力をつかって 器具を使ったリレー	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、	基礎トレーニング ・ミニハードル 40m往復走×8本 (着地、膝、反発を活かした効率的なランニング) ・ウエーブ走 80m×6本 ○体幹補強

11月の活動予定: 1日(土)休み: 市児童記録会 | 8日(土)ジュニア記録会 | 15(土)リトル記録会 | 22(土) | 29(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」を見る場合に必要なパスワードは、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)
11/1(土)の活動はありません。 不入斗競技場では、第46回横須賀市 <small>小学校児童陸上記録大会</small> が行われます。			
8日(土)	第4回 記録会 ・50m走 ・走幅跳 ・ソフトボール投 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: 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	基礎トレーニング ・100×100×2周×3セット インターバル ・スタートダッシュ 歩幅、姿勢の確認 ・腕振り、体幹補強等
ジュニアの部記念撮影		リトルの部記念撮影	
15日(土)	短きより走 ・すばやいスタート ・スターからゴールまでをきれいに走る 走はばとび ・速い助走と力強い踏切 ・高く遠くへ飛ぶ 補強運動 ・サーキット ・器具を使って大きくはやいうごき	第5回 記録会 ・必修100m(全員) ・選択: 走幅跳/80mハードル/走高跳/800m 今まで記録のない種目にチャレンジしましょう!	第5回 記録会 ・必修100m(全員) ・選択 自由 ミニハードル等 今まで記録のない種目にチャレンジしましょう!
22日(土)	基本運動をまとめる ・スタートからゴールまでをまとめてきれいに走る ・4年生100m ・3年生50m 折り返しリレー	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 400m/90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	限界に挑戦! 40秒走 (インターバル: 4分) 180mから30足長づつ伸長 目標10本オーバー
県混成記録会が行われますので、リトルの出場者は小田原城山競技場に向かいます。			
29日(土)	走のきほん運動 4×100mリレー (12月からは冬季の活動内容となります。)	グループ別編成 A・B・C: 前半: ペース走 400m/90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のタイム基準の4グループ編成に変更します	基礎トレーニング ・ミニハードル 40m往復走×8本 (着地、膝、反発を活かしたランニング) ・ウェーブ走 80m×6本 ・800mタイムトライアル
記念写真撮影予備日			

12月の活動予定: 6日(土) | 13日(土) | 20日(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 27(土)

スクール内でPASMOや携帯電話がなくなる事案が発生しました。下記をご理解の上参加をお願いします。

- ・携帯電話・スマートフォン・ゲーム機などの、**高額機器の競技場内持ち込みを禁止**します。持ち込みが必要な方はご相談ください。
- ・PASMOなどのICカードの**チャージ額は交通費程度の小額**としてください。
- ・持ち物には**名前を付け**、PASMOなどのICカードは、バッグ内部の**見えないところに保管**してください。
- ・心配な方は、**スクールで一時保管**します。名前を付けたものを預けてください。帰りには忘れずに返却を受けてください。

- ・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。
- ・**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。
- ・**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。

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)	シニア(中学生)
6日 (土)	<p><u>くなわとびのなわはこれから毎回持ってきてください</u></p> <p>ウォームアップと走のきほん運動と坂道走 ・登り坂をうまく走る</p> <p>なわとび ・色々なとびかたや、時間にちょうせん、なわとび走 リレー ・なわとび走リレー</p>	<p>編成を800m基準のA～Dの4グループに変更します</p> <p>グループ別編成 A/B: 前半:シャトル走70m×5往復×2セット 後半:1500m走 C/D: 持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周:1周×3～4本)</p>	<p>限界に挑戦!</p> <p>40秒走 (インターバル:4分) 180mから30足長づつ伸長 目標10本オーバー</p>
13日 (土)	<p>ウォームアップと走のきほん運動</p> <p>ラグビーあそび ・ラグビーボールを使ってキック、パス、走る</p> <p>じきゅう走・ゆっくり一定の速さで決まった時間走る 投げる体験・ジャベリックスロー、ボールの的中</p>	<p>グループ別編成 A/B: 持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周:1周×3～4本) C/D: 前半:シャトル走70m×5往復×2セット 後半:1500m走</p>	<p>基礎トレーニング</p> <p>・ミニハードル 40m往復走×8本 (着地、膝、反発を活かしたランニング) ・ウェーブ走 80m×6本</p>
20日 (土)	<p>競技場が使用できないため、久里浜の横須賀市立横須賀総合高校に集合後、「くりはま花の国」に移動します。練習時間は同じ(10:00～12:00)です。</p>		
総合高 に集合	<p><u>く地形を活かしたトレーニング</u></p> <p>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)</p>	<p><u>く地形を活かしたトレーニング</u></p> <p>ロングジョギング(坂道) 坂道ダッシュ など</p>	<p><u>く地形を活かしたトレーニング</u></p> <p>ロングジョギング(坂道) 坂道ダッシュ など</p>
27日 (土)	<p>ウォームアップと走のきほん運動</p> <p>ほきょう運動 ・サーキットトレーニング、用具を使った運動 (ミニハードル、ラダー、ケンステップ、棒)</p> <p>ミニ駅伝 ・トラック外周(一周約500m)を使い、 駅伝選手になってたすきをつなぐ</p> <p>大なわとび ・連続回数や、多人数にちょうせんする</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>基礎トレーニング</p> <p>・100×100×2周×3セット インターバル ・スタートダッシュ 歩幅、姿勢の確認 ・腕振り、体幹補強等 ・800mタイムトライアル</p>

来年1月の活動予定:3日(土)休み | 10日(土) | 17日(土) | 24(土) | 31日(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します

スクール内でPASMOや携帯電話がなくなる事案が発生しました。下記をご理解の上参加をお願いします。

- ・携帯電話・スマートフォン・ゲーム機などの、**高額機器の競技場内持ち込みを禁止**します。持ち込みが必要な方はご相談ください。
- ・PASMOなどのICカードの**チャージ額は交通費程度の小額**としてください。
- ・持ち物には**名前を付け**、PASMOなどのICカードは、バッグ内部の**見えないところに保管**してください。
- ・心配な方は、**スクールで一時保管**します。名前を付けたものを預けてください。帰りには忘れずに返却を受けてください。

- ・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。
- ・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**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。



	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)	シニア(中学生)
10日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 ・登り坂をうまく走る なわとび ・色々などびかたや、時間にちょうせん、なわとび走 リレー ・なわとび走リレー	グループ編成を最新の800mのタイム基準に変更します A/B: 前半: 追い抜きインターバル: 3周×2本 後半: 1500m走 C/D: 持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周: 1周×3~4本)	基礎トレーニング ・100×100×2周×3セット インターバル ・スタートダッシュ 歩幅、姿勢の確認 ・腕振り、体幹補強等
17日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 ラグビーあそび ・ラグビーボールを使ってキック、パス、走る じきゅう走 ・ゆっくり一定の速さで決まった時間を走る 投げる体験 ・ジャベリックスロー、ボールの的中	グループ別編成 A/B: 持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周: 1周×3~4本) C/D: 前半: 追い抜きインターバル: 3周×2本 後半: 1500m走	限界に挑戦! ・40秒走 (インターバル: 4分) 180mから30足長づつ伸長 目標10本オーバー
24日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 ほきょう運動 ・サーキットトレーニング、用具を使った運動 (ミニハードル、ラダー、ケンステップ、棒) ミニ駅伝 ・トラック外周(一周約500m)を使い、 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 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	○ハードルドリル(バランスと柔軟性) ・1歩~8歩まで各5台×3本 ・上体補強(アウター、インナーマッスル) ※ 800mタイムトライアル
31日 (土)	競技場が使用できないため、久里浜の横須賀市立横須賀総合高校に集合後、「くりはま花の国」に移動します。練習時間は同じ(9:50~11:50)です。		
総合高 に集合	<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>~合同~ ロングジョギング(坂道) 坂道ダッシュ など

2月の活動予定: 7日(土) | 14日(土) | 21日(土) | 28日(土) / 3月の予定: 7(土)ジュニア修了式 | 14(土)リトル修了式

スクール内でPASMOや携帯電話がなくなる事案が発生しました。下記をご理解の上参加をお願いします。

- ・携帯電話・スマートフォン・ゲーム機などの、**高額機器の競技場内持ち込みを禁止**します。持ち込みが必要な方はご相談ください。
- ・PASMOなどのICカードの**チャージ額は交通費程度の小額**としてください。
- ・持ち物には**名前を付け**、PASMOなどのICカードは、バッグ内部の**見えないところに保管**してください。
- ・心配な方は、**スクールで一時的保管**します。名前を付けたものを預けてください。帰りには忘れずに返却を受けてください。

- ・**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。
- ・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**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。



		ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)	シニア(中学生)
2月	7日(土)	ウォームアップと走のきほん運動 ・登り坂をうまく走る なわとび ・色々なとびかたや、時間にちょうせん、なわとび走りレー ・なわとび走りレー	グループ別編成:最新記録により変更します A/B: 前半:エンドレスリレー:(100m×4回)×2セット 後半:1500m走 C/D: 持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周:1周×3~4本)	○スピード記録に挑戦 ・加速走(笑顔でリラックス) 30m×2 50m×2 100m×1 ・正しい着地と軸を意識したスキップ各種
	14日(土)	ウォームアップと走のきほん運動 ラグビーあそび ・ラグビーボールを使ってキック、パス、走る じきゆう走・ゆっくり一定の速さで決まった時間走る 投げる体験 ・ジャベリック投、ボール的中	グループ別編成 A/B: 持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周:1周×3~4本) C/D: 前半:エンドレスリレー:(100m×4回)×2セット 後半:1500m走	ハードルドリル ・抜き足、跨ぎ越し(アップ) ・1歩、2歩、3歩、4歩、5歩×6台 ・8歩×5台×3本
	21日(土)	ウォームアップと走のきほん運動 ほきょう運動 ・サーキットトレーニング、用具を使った運動 大なわとび ・連続回数や、多人数にちょうせんする ミニ駅伝 ・トラック外周(一周約500m)を使い、 駅伝選手になってたすきをつなぐ	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 ボータックス ジャンプ・変形スタートなど	限界に挑戦! ・40秒走(インターバル:4分) 180mから30足長づつ伸長 目標10本オーバー
	28日(土)	ウォームアップと走のきほん運動 リレー 4×100mリレー	800mタイムトライアル A/B/C/Dグループ別計測 400mペース走(2回)⇒800m計測	基礎トレーニング ・100×100×2周×3セット インターバル ・スタートダッシュ 歩幅、姿勢の確認 ・腕振り、体幹補強等 ・800mタイムトライアル
3月	7日(土)	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27年度の募集要項もお渡しします。	前半:4×100mリレー(2回) 2回目は1回目のタイム順で組み合わせます。 後半:1500m持久走 100mの記録のない人は計測を行います。	前半:4×100mリレー(2回) リトル合同、負けるな 後半:1500m持久走 補強各種
	14日(土) 10:00~11:00	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27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27年度の入校式はリトル4月4日(土)、ジュニア4月25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:4(土)リトル入校式・11(土)・18(土)・25(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。

・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。

・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。