

2015(平成27)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			4/4	土	10～11	リトル入校式	中湘南記録会	25	22	総合高	10/3	土	A		高横三新人
2			4/11	土	A					*	10/10	土			市民体育大会(希望者)
3			4/18	土	A						10/17	土	休み		市児童陸上記録大会
4	1		4/25	土	A	ジュニア入校式(10～11)		26	23		10/24	土	A		
5	2		5/2	土	A			27	24		10/31	土	A		
6	3	総合高	5/9	土	B		中総合	28	25		11/7	土	A		
7	4		5/16	土	A			29	26		11/14	土	A		
8	5	総合高	5/23	土	A	(県高校総体)	市中学記録会	30	27		11/21	土	A		
9	6		5/30	土	A			31	28		11/28	土	A		
10	7	総合高	6/6	土	B		中通信湘南地区予	32	29		12/5	土	A		
11	8		6/13	土	A			33	30		12/12	土	A		
12	9		6/20	土	A			34	31	総合高	12/19	土	A	花の国	長距離記録会①
			6/27	土	休み			35	32		12/26	土	A		
		*	6/28	日		市選手権大会(希望者)					1/2	土	休み		
13	10		7/4	土	A			36	33	総合高	1/9	土	A	花の国	長距離記録会②
14	11	総合高	7/11	土	A		横三地区高校	37	34		1/16	土	A		
15	12		7/18	土	A			38	35		1/23	土	A		
16	13		7/25	土	A			39	36		1/30	土	A		
17	14		8/1	土	A			40	37	総合高	2/6	土	A	花の国	長距離記録会③
18	15		8/8	土	A			41	38		2/13	土	A		
			8/15	土	休み			42	39		2/20	土	A		
19	16	総合高	8/22	土	B		県中総体予	43	40		2/27	土	A		
20	17		8/29	土	A			44	41		3/5	土	A		ジュニア修了式(10～11)
21	18	総合高	9/5	土	A		高新人中地区	45			3/12	土	10～11		リトル修了式
22	19		9/12	土	A										
23	20		9/19	土	A										
24	21	総合高	9/26	土	A	(県高校新人)	市中学新人								

6/27、8/15、10/17、1/2は休み
10/17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
「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)

記事

- ・雨天中止。(連絡はありません。各自の判断となります。)
- ・大会やグラウ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…4/4(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…4/25(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4/4～来年3/12 ジュニアスクールの活動期間は4/25～来年3/5
- ・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]…6/28(日)-申込締切6/10(水):通常の活動はありません
 - 市民体育大会[不入斗]…10/10(土)-申込締切9/24(木):通常の活動はありません
- ・市秋季記録会[不入斗]…11/3(火)(強化選手 5、6年生…スクールで選出)-申込締切10/23(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]…6/6(土)-申込締切4/29(水)
 - 全国大会予選県大会[城山]…7/11(土)-申込締切6/11(木)
 - クラブ対抗大会[平塚]…10/4(日)-申込締切9/4(金)
 - 混成競技記録会[城山]…11/3(火)-申込締切10/3(土)
- ・南関東陸上クラブ対抗(キッズコロシウム)…9/21(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]…8/21(金)～22(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]…12/12(土)～13(日)

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)	シニア(中学生)
4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。	
11日(土)		第1回 記録会-1 (2回に分けて実施します) ・6年生: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) ・5年生/新人:基本練習～スタートダッシュ練習⇒100m <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
18日(土)		第1回 記録会-2 (2回に分けて実施します) ・6年生:ソフトボール投げ⇒800m ・5年生/新人: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)⇒ソフトボール投げ ・4/11欠席者:100m⇒走幅跳⇒ソフトボール投げ	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
25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 <4/11・18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

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:2日(土) | 9日(土)総合高=午後 | 16日(土) | 23(土)総合高 | 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。

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、フターやミニハートルを使った練習、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)
2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
9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 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)
16日 (土)	短きより走 ・まっすぐ走る ・大きな動き ・うでふり 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
6/28(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6/6(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です。4×400mリレー出場希望者はご相談ください。			
23日 (土)	短きより走 ・スタートのしかた ・いろいろな走り方(腕を使わないで、後ろ向きで、 目をとじて…いろいろ体験してみよう) 補強運動 すばやい動きゲーム	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
30日 (土)	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 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 ・着地のしかた	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	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

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。5/9(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:6日(土:午後)総合高校 | 13日(土) | 20日(土) | 27日(土)休み | 28日(土)市選手権大会=希望者

・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。



2015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://vrls.jp/>

ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	シニア(中学生)
5/16(土)雨天のため、活動内容を5/16⇒23、5/23⇒30、5/30⇒6/20に順次繰り下げます。			
6日 (土) 総合 高 午後	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。		
短きより走 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・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⇒ウェーブ走 ペース走:70秒/300m×2～3本	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)	
県記録会が行われますので、出場者は平塚競技場に向かいます。			
13日 (土)	短きより走・大きな動きの中間走・50m走予行練習 走はばとび・立ちはばとび～短い助走 ・ふみきりのリズムと着地 ソフトボール投・にぎり方 投げ方	第2回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択) ・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
20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: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	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
27(土)の活動はありません。希望者が、6/28(日)の横須賀市選手権大会に参加します。			
28日 (日)	横須賀市選手権大会(6/6(土)までに参加申込みをされたスクール生が出場) ・集合時間:6/28(日) 10:00 雨天でも実施します。なお、荒天で中止の場合は7/19(日)に延期します。 ・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。

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。6/6(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。

7月の活動予定:4日(土) | 11日(土)総合高校 | 18日(土) | 25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。



2015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)
4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 ・短い助走～ふみきりのリズム、 高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) 補強運動 ・馬とび、川とび、ケンステップ	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	○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
11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 ボーテックス投げ ・にぎり方 投げ方 ・投げる方向と角度 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)
総合高			
全国大会県予選会が行われますので、出場者は小田原の城山競技場に向かいます。			
18日 (土)	短きより走 ・50mを走りきる スタート→中間走→ゴールまでの走り方 うでふり、足の運び、速い動き、大きな動き 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: 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	○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
25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) ソフトボール投/ボーテックス投 ・肩ひじ手の動き ・投げる方向と角度 折り返しリレー	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、	○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: 1日(土) | 8日(土) | 15日(土) 休み | 22日(土:午後)総合高校 | 29日(土)

8/8(土)～9(日)に夏期合宿(5・6年生希望者)を行います。詳細は別途お知らせします。

- ・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のぞいてください。

「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。



2015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)
1日(土)	短きより走 ・基本どうさ・スタート・50m走予行練習 走はばとび ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地 補強運動 ・ミニハードル、ラダー、大きくはやり動き	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: 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、	○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
8/8(土)~9(日)の合宿参加者は、 <u>三崎口駅:午後0時30分、ふれあいの村:午後1時20分</u> 集合です。時間に遅れないようにしてください。 8/8(土)当日の通常練習に参加希望の方は、11:00に練習を終了し、 保護者の責任で現地に送り届けるよう お願いします。			
8/15(土)の活動はありません。			
22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。		
総合高 午後	短きより走 ・基本どうさ ・スピードを変える(変化走) 高さへちよう戦 ・ゴムとび 用器具を使ったリレー	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: 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、	○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 ・砂浜練習(不安定な足場で体幹を鍛えよう)
	8/22(土)に横浜日産スタジアムで行われる 全国大会の男・女走高跳と男子4×100mリレーに当学校の代表が出場します。 みんなで応援しましょう。		
29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) 走はばとび ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) 補強運動 ・ラダー、すばやい動きゲーム	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 ・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
10/10(土)の市民体育大会の申込書を配布します。出場希望者は9/19(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: 9/24(木)市陸上競技協会必着

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: 5日(土)総合高校 | 12日(土) | 19日(土) | 26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)
5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練習(4年) ボータックス投 ・助走のしかた ・投げる方向と角度 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	○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
12日(土)	短きより走 ・基本どうさ ・スタート→中間走→ゴール ・50m走予行練習 走はばとび ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとび着地 補強運動 ・ミニハードル、ラダー、 大きくはやいうごきのドリル	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/ボータックス (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
19日(土)	10/10(土)に実施される市民体育大会の申込受付は9/19(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: 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、	○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)
26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練習(4年) ボータックス投 ・全しんの力をつかって高く遠くへ 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、	○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: 3日(土)総合高 | 10日(土)市民体育大会<希望者> | 17(土)休み=市児童記録会 | 24(土) | 31(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。



	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)	シニア(中学生)
3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 ・クラウチングスタート、100m走を体験する(4年) ・50m走を走りきる(3年) 補強運動 ・サーキット、すばやい動きゲーム 折り返しリレー	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、	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
10日 (土)	市民体育大会(希望者が出場=申込受付は9/19(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: 10/10(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。		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: 9/24(木) 市陸上競技協会必着
10/17(土)の活動はありません。 不入斗競技場では、第47回横須賀市 小学校児童陸上記録大会 が行われます。			
24日 (土)	短きより走 ・クラウチングスタート、100m走を走りきる(4年) ・50m走をきれいに走る(3年) 走はばとび ・速い助走、ふみきりのリズム、 高く遠くへ跳んで着地 補強運動 ・いろいろな器具、すばやい動き作り	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	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
31日 (土)	第4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	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: 7日(土) | 14(土)リトル記録会 | 21(土)ジュニア記録会 | 28(土)記念写真撮影

- ・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**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)
7日 (土)	短きより走 ・基本どうさ ・スピードを変える(変化走) ポーテックス投/ポーテックス投 ・全しんの力をつかって高く遠くへ 器具を使ったリレー	9/26が雨天だったため、日程を1週順延して実施しています。10/3⇒10/24、10/24⇒10/31 グループ別編成<10/31の実施内容> 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 ・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
14日 (土)	短きより走 ・基本どうさ ・スタートから中間走、ゴール前の走り方 4年は100m 走はばとび ・速い助走と力強い踏切・高く遠くへ跳ぶ 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!
21日 (土)	短きより走 ・すばやいスタート ・スタートからゴールまでをきれいに走る 走はばとび ・遠くへ跳ぶ動作の復習 折り返しリレー	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: ロングジョギング: 競技場内周回 C・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足長つつ伸長 目標10本オーバー
記念写真撮影			
28日 (土)	第5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。 (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: 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 C・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) ・ウエーブ走 80m×6本 ・800mタイムトライアル
記念写真撮影(予備)			

12月の活動予定: 5日(土) | 12日(土) | 19日(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 26(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。
- ・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)
5日 (土)	短距離走のきほん運動 4×100mリレー トラックシーズン最後のイベント 4人で1チーム、一人100mを走る	編成を800m基準のA~Dの4グループに変更します グループ別編成 A/B: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット 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)	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
12日 (土)	今週から冬期練習となります ウォームアップと走のきほん運動 ラグビーあそび ・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、ボーテック	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	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) ・ウエーブ走 80m×6本
19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> ・ロングジョギング(坂道) ・坂道ダッシュ など
26日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 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 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	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	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

来年1月の活動予定: 2日(土)休み | 9日(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 16日(土) | 23(土) | 30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。
- ・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。



2016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)
9日 (土) 総合高に集合	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。		
	<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
16日 (土)	<u>毎週、なわとびのなわを持ってきてください。</u> 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 リレー ・なわとび走リレー	<u>グループ編成を最新の800mのタイム基準に変更します</u> 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
23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、ボータックの的中	<u>グループ別編成</u> 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	<u>限界に挑戦!</u> ・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
30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	<u>グループ別編成</u> 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 <u>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</u>	<u>○ハードルドリル(バランスと柔軟性)</u> ・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

2月の活動予定:6日(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 13日(土) | 20(土) | 27日(土) / 3月の予定:5(土)ジュニア修了式 | 12(土)リトル修了式

- ・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	6日 (土) 総合高に集合	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。 <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)	グループ編成を最新の800mのタイム基準に変更します ロングジョギング(坂道) 坂道ダッシュ など	ロングジョギング(坂道) 坂道ダッシュ など
	13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 走高跳び入門(4年) タグを使ったゲーム(3年) なわとび、なわとび走	グループ別編成 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
	20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: 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
	27日 (土)	短距離走のきほん運動 4×100mリレー 今年度最後のイベント 4人で1チーム、一人100mを走る	800mタイムトライアル<最後の計測です> 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	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 ・800
	3月	5日 (土) リトルは総合高に集合	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28年度の募集要項もお渡しします。	リトルとシニアの練習は、「くりはま花の国」で行います。集合9:40<総合高>~練習開始9:50 ミニ駅伝 <坂道のコースでタスキをつなぐ>
	12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28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28年度の入校式はリトル4月2日(土)、ジュニア4月23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:2(土)リトル入校式・9(土)・16(土)・23(土):ジュニア入校式もあります・30(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。**

・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、腕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。