

2016(平成28)年度 年間日程表

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

6/25、8/13、10/15、12/31は休み
10/15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… 4/2(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… 4/23(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4/2~来年3/11 ジュニアスクールの活動期間は4/23~来年3/4
- ・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]…6/26(日)-申込締切6/8(水):通常の活動はありません
 - 市民体育大会[不入斗]…10/1(土)-申込締切9/15(木):通常の活動はありません
- ・市秋季記録会[不入斗]…11/3(木)(強化選手 5、6年生…スクールで選出)-申込締切10/21(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]… 6/4(土)-申込締切5/1(日)<予想>
 - 全国大会予選県大会[平塚]…7/9(土)-申込締切6/11(土)<予想>
 - 全国小学生クロスカントリーリレー大会県抽選会…7/9(土)-申込締切6/25(土)<予想>
 - 交流大会[平塚]… 10/2(日)-申込締切9/4(日)<予想>
 - 混成競技記録会[不入斗]…10/23(日)-申込締切10/2(日)<予想>
- ・南関東陸上クラブ対抗(キッズコロシム)… 9/19(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]…8/20(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]…12/11(日)

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)	シニア(中学生)
2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。	
9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 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>	〇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
16日 (土)		第1回 記録会-2 (2回に分けて実施します) ・6年生:ポータックス投げ⇒800m ・5年生/新人:走幅跳(2回 実測=踏切板ではなく踏み切った場所から計測)⇒ポータックス投げ ・4/9欠席者:100m⇒走幅跳⇒ポータックス投げ	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
23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 <4/9・16の記録会欠席者対象に追加計測を行います>	〇記録に挑戦 ・加速走(笑顔でリラックス) 30m×2 50m×2 100m×1 ・300m T. T
30日 (土) 総合高	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

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:7日(土)総合高=午後 | 14日(土) | 21(土)総合高 | 28(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」を見る場合に必要なパスワードは、スタッフに問い合わせてください。



2016年 5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)
7日 (土) 総合高 13:50~ 15:50	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。		
	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)
14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
	6/26(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6/4(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。		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。
21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(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
28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 ボーテックス投 ・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

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。5/7(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: 4日(土:午後)総合高校 | 11日(土) | 18日(土) | 25日(土)休み | 26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ごお願い: 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 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)
4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 ・50mを走る 変形スタート ・すばやい動作でいろいろなスタート 補強運動 ・大きくリズムカルな動き 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⇒ウエーブ走 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。			
11日 (土)	短きより走 ・基本どうさ ・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 ポーテックス投 ・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
18日 (土)	第1回 記録会口 ・50m ・走はばとび ・ポーテックス投	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	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
25(土)の活動はありません。希望者が、6/26(日)の横須賀市選手権大会に参加します。			
26日 (日)	横須賀市選手権大会(6/4(土)までに参加申込みをされたスクール生が出席) ・集合時間:6/26(日) 10:00 雨天でも実施します。なお、荒天で中止の場合は7/10(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。6/4(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:2日(土)|9日(土)|16日(土)総合高校|23日(土)|30(土)

7/31(日)~8/1(月)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。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: 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、3歩、4歩、5歩、8歩(7歩)各5台×3本 ・ストレッチ各種
9日(土)	短きより走 ・基本どうさ ・すばやい動きのスタート ・中間走への移行 高さへちよう戦 ゴムとび 補強運動 ・いろいろな器具、大きくすばやい動き	グループ別編成 A・B・C: <前半>短距離走⇒<後半>ペース走⇒800m D・E: <前半>400m走⇒800m⇒<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: 90秒/400m×2～3本⇒800m計測	○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。			
16日(土)	不入斗競技場が使用できないため、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 (50mを走りきる) スタート→ゴール ・うでふり、足の運び、速い動き、大きな動き ボーテックス投 ・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: 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)
23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 ・ふみきりのリズム、高くとんで着地 補強運動 ・いろいろな器具、大きくすばやい動き	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	○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
30日(土)	短きより走 ・基本どうさ ・スタート・50m走予行練習 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	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/ボーテックス投 (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

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: 6日(土) | 13日(土) 休み | 20日 | 27日(土)

7/31(日)～8/1(月)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。

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。
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。

・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。



2016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)
7/31(日)~8/1(月)の合宿参加者は、 三崎口駅: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。			
6日(土)	第2回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ポーテックス投	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。 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(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
8/13(土)の活動はありません。			
20日(土)	短きより走 ・基本どうさ ・スピードを変える(変化走) 高さへちょう戦 ゴムとび 器具を使ったりレ-	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
10/1(土)の市民体育大会の申込書を配布します。出場希望者は9/10(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/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:9/15(木)市陸上競技協会必着
8/20(土)に横浜日産スタジアムで行われる 全国大会の5年男子100mと共通男子ポーテックス投げ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。			
27日(土)	短きより走 ・スピードを変える(だんだん速く) ・クラウチングスタート練習(4年1回目) ・変形スタート(3年) 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)	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 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: 3日(土)総合高校 | 10日(土)第4回記録会 | 17日(土)第3回記録会 | 24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。
 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。
- ・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)
3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) ポーテックス投 ・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: 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
10日(土)	10/1(土)に実施される市民体育大会の申込受付は9/10(土)までです。		
	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／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
17日(土)	第3回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ポーテックス投	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) ・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)
24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) ポーテックス投 ・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: 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	○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: 1日(土)市民体育大会<希望者> | 8日(土)総合高 | 15(土)休み=市児童記録会 | 22(土) | 29(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。
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。
- ・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)
1日(土)	市民体育大会(希望者が出場=申込受付は終了しています): 通常のスクールの活動はありません。 ・ 集合時間:10/1(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。		
8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 ・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(9/24の内容を実施します) 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
10/15(土)の活動はありません。不入斗競技場では、第48回横須賀市 <small>小学校児童陸上記録大会</small> が行われます。			
22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) ・50m走予行練習(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
29日(土)	第4回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ボーテックス投	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:5日(土)リトル記録会 | 12(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 19(土)記念写真撮影 | 26(土)ジュニア記録会/記念写真撮影(予備)

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。

- ・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)
5日 (土)	短きより走 ・基本どうさ ・スピードを変える(変化走) ポータックス投 ・全しんの力をつかって高く遠くへ 器具を使ったリレー	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!
12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
19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 記念写真撮影	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
26日 (土)	第5回 記録会 ・50m走 ・走幅跳 ・ポータックス投 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 記念写真撮影(予備)	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

12月の活動予定:3日(土)|10日(土)|17日(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します|24(土)|31(土)休み
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。

- ・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、スタッフにお問い合わせください。



	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)	シニア(中学生)
3日(土)	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
10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
12/11(日)に大阪万博記念公園で行われる第19回全国小学生クロスカントリーリレー大会に当スクールが神奈川県代表として出場します。みんなで応援しましょう。			
17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
24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: 7日(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 14日(土) | 21日(土) | 28日(土)

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。

- ・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。



2017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)
7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
14日 (土)	毎週、なわとびのなわを持ってきてください。 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 ・色々ななわをかたや、時間にちょうせん、なわとび リレー ・なわとび走りレー 400mタイム計測(4年)	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
21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	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
28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

2月の活動予定: 4日(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 11日(土) | 18日(土) | 25日(土) / 3月の予定: 4日(土)ジュニア修了式 | 11日(土)リトル修了式

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。

- ・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)
2月	4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)	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
	11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
	18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、ポーテック	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: 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
25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 ・800mタイムトライアル	
3月	4日 (土)	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29年度の募集要項もお渡しします。	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	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
	11日 (土) 10:00 ~ 11:00	X		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29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29年度の入校式はリトル4月1日(土)、ジュニア4月22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:1(土)リトル入校式・8(土)・15(土)・22(土):ジュニア入校式もあります・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。

・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。