

2020年度 年間日程表 <9/26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

11月以降の活動予定は変更する可能性があります。各月の月間予定表で確認をお願いします。

時間帯:A(午前)9:50~11:50/B(午後)13:50~15:50

回数	月/日	曜日	場所	時間帯	備考	競技会日程	回数	月/日	曜日	場所	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	1	7/4	土	9:00~	入校受付⇒入校式		13	14	11/7	土	A		
7月の活動は人数制限のため、ジュニア/リトル交互の変則日程で実施します。							14	15	11/14	土	A		
	2	7/11	土	ジュニアのみ	4年9:00~10:20/3年10:30~11:50		15	16	11/21	土	A		
2		7/18	土	リトルのみ	6年9:00~10:20/5年10:30~11:50		16	17	11/29	日	B:午後	11/28(土)~11/29(日)午前:強化練習会	
	3	7/25	土	ジュニアのみ	4年9:00~10:20/3年10:30~11:50		17	18	12/5	土	A		
8月以降の活動予定は変更する可能性があります。							18	19	12/12	土	A		
3	4	8/1	土		A		19	20	12/19	土	B:午後		午前:長距離記録会①
4	5	8/8	土		A		20	21	12/26	土	A		
5	6	8/15	土		A				1/2	土	休み		
6	7	8/22	土		A		21	22	1/9	土	A		
		8/29	土	休み		中総体予選	22	23	1/16	土	A		
		9/5	土	休み		高新人中地区	23	24	1/23	土	A		
7	8	9/13	日		A		24	25	1/30	土	A		
8	9	9/19	土		A		25	26	2/6	土	B:午後		午前:長距離記録会②
9	10	9/26	土		A		26	27	2/13	土	A		
10	11	10/3	土		A		27	28	2/20	土	A		
		10/10	土	休み		市選手権大会	28	29	2/27	土	A		
		10/11	日	*	市選手権大会(希望者)		29				A		
		10/17	土	休み		中学駅伝		30	3/6	土	アリーナ 10~11	ジュニア修了式	
11	12	10/24	土	△	A	中駅伝(予備日)	30		3/13	土	アリーナ 10~11	リトル修了式	
12	13	10/31	土		A								

無印は不入斗陸上競技場

今年度は、日程・会場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。

今年度は、不入斗競技場で大会が行われる日は、スクールは原則休みです。

*: 市内競技会(不入斗陸上競技場)

△: 大会予備日、大会が延期の場合は中止です。必ず確認してください。

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。
- ・リトルスクールの活動期間は7/4~来年3/13 ジュニアスクールの活動期間は7/4~来年3/6

競技会(今年度は多くの大会が中止になっています。全国大会もありません)

・市競技会(希望者)

横須賀選手権[不入斗]...10/11(日)-申込受付済

・県競技会など(強化選手 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。

日清カップ神奈川県小学生陸上競技交流大会(全国予選の種目で実施)[BMW]...10/3(土)-申込期間:8/20(木)~8/28(金)

市秋季記録会[不入斗]...11/3(火)-申込期間:10/6(火)~10/20(火)

少年少女交流記録会[体育センター]...11/29(日)

新型コロナウイルスについての体調管理チェックシートをお渡ししますので、スクール参加の前後1週間記入して各自保管してください。

陸上スクールでは、下記の新型コロナウィルス感染防止対策および熱中症対策を実施します。ご家庭での対応をお願いします。

(1) 新型コロナウィルス感染防止対策

- ・練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
- ・入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。
- ・マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)
- ・集合時など人数が多い場合は、スタッフが大声を出さないためにメガホンを使用します。
- ・走る場合は、レーン内走行または隣との間隔を1.5m以上、前後の間隔を5m以上確保します。
- ・競技場内では、密接防止のためスタンドで間隔をあけて集合・待機・休憩します。
- ・バトン・ジャベリックボールなど、直接接する器具を使用する場合は、毎回手指消毒を行います。
- ・当面、競技場の更衣室は使用禁止となっております。
- ・保護者の方の見学は観覧席でお願いします。

(2) 熱中症対策

- ・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すぐに申し出てください。
- ・必ず帽子を着用してください。
- ・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してください。特に前日夜・送迎車内。
- ・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リットル以上持たせてください。気温が高い時はペットボトルを凍らせたものを持参してください。

(3) 連絡

- ・感染が疑われる体調不良が発生した場合は、至急スタッフへ連絡してください。
- ・練習参加中に体調不良が発生した場合、緊急連絡先の電話にスタッフの携帯電話から連絡する場合がありますので、受信できるように設定をお願いします。

ホームページ <http://yrls.jp/>

横須賀陸上リトルスクールメールアドレス

staff-1@yrls.jp

急ぎの場合はスタッフの携帯電話メールへ

staff-2@yrls.jp

2020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)
4日 (土)	今年度の入校式は不入斗競技場で行います。雨天時はアリーナ入口で受付のみ行います。リトルは入校式終了後、引き続き練習を行います。	
	ジュニア入校式 9:30受付開始	リトル入校式 9:00受付開始
	校長あいさつ 活動の説明、諸注意、事務連絡 不入斗陸上競技場内競技施設見学と体操	校長あいさつ 活動の説明、諸注意、事務連絡 ウォーミングアップ～100m計測 (7/18からのグループ分けの参考にします)
不入斗競技場内で同時に活動できる人数に制限がありますので、7月の活動は週ごとにジュニア/リトルを交互に実施する変則日程になります。 また、学年別2部制とし、前半後半に分けて実施します。		
	前半 4年生: 8:50までに集合～練習時間: 9:00～10:20 後半 3年生: 10:20までに集合～練習時間: 10:30～11:50	前半 6年生: 8:50までに集合～練習時間: 9:00～10:20 後半 5年生: 10:20までに集合～練習時間: 10:30～11:50
11日 (土)	正しい歩き方 準備運動 スキップ 短きより走	競技場の人数制限のため、この日はジュニアのみ実施します。
18日 (土)	競技場の人数制限のため、この日はリトルのみ実施します。	7/4(土)計測の100m記録によるグループ編成を開始します。 グループ別編成(人数がバランスするように3グループに編成を変更して行います) 走り高跳び／ハードル走／走り幅跳び <練習の後半で計測を行います>
25日 (土)	正しい歩き方 準備運動 短きより走	競技場の人数制限のため、この日はジュニアのみ実施します。
連絡先メールアドレス: PC用 staff-1@yrls.jp お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.jp		

8月の活動予定<変更の可能性があるので、月間予定表で確認をお願いします>: 1日(土) | 8日(土) | 15日(土) | 22(土) | 29(土)大会のため休みの予定

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に連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

(受信拒否される場合、保護者との連絡が出来ません。)

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。

新型コロナ感染予防および熱中症予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。
マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)
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。

・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。

・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。

2020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)
8月より全学年で活動しますが、集合・退場時の混雑防止のため、 リトルの開始時間を20分早くします。		
	集合(9:30~9:40)⇒練習(9:50~11:50)⇒退場(11:50~12:00)	集合(9:10~9:20)⇒練習(9:30~11:30)⇒退場(11:30~11:40)
1日(土)	短きより走 ・基本動作 ・力を入れない大きな動き、腕振り 走はばとび(3年)・立ちはばとび、着地のし方 ・短い助走でふみきりのリズム ジャベボール投(4年)・にぎり方、投げ方 ・安全な練習ルール 補強運動 ・用器具を使った走りのドリル	第1回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(6年生):実測=踏切った位置からの距離を計測します ・ジャベボール投げ(全員)
8日(土)	短きより走 ・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 …いろいろな体験してみよう) ・変形スタート ジャベボール投(3年)・にぎり方、投げ方 ・安全な練習ルール 走はばとび(4年)・立ちはばとび、着地のし方 ・短い助走でふみきりのリズム 補強運動 ・用器具を使った走りのドリル	8/1(土)計測の100m記録によるグループ編成を開始します。 グループ別編成 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 <8/1の記録会欠席者対象に追加計測を行います>
15日(土)	短きより走 ・基本動作 ・スタートから中間走の走り方 走はばとび(3年)・短い助走でふみきりのリズム ・着地のし方 ジャベボール投(4年)・にぎり方、投げ方 補強運動 ・用器具を使った走りのドリル	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
22日(土)	短きより走 ・基本動作 ・スタートから中間走の走り方 ・50m走の予行練習(次週は記録会を予定) ジャベボール投(3年)・にぎり方、投げ方 走はばとび(4年)・短い助走でふみきりのリズム ・着地のし方 補強運動 ・用器具を使った走りのドリル	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
8/29(土)の活動はありません。競技場では、中学の大会が行われます。		
9月以降の日程は確定していません。必ず月間予定表で確認してください。ホームページ http://yrls.jp/ にも掲示します。		
連絡先メールアドレス: PC用 staff-1@yrls.jp お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.jp		

9月の活動予定<変更の可能性がありますので、月間予定表で確認をお願いします>:5日(土)大会のため休み | 12日(土)大会のため休み | 19日(土) | 25(土)

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に連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

(受信拒否される場合、保護者との連絡が出来ません。)

感染防止のため、今年度より帽子の貸し出しは中止します。必ず帽子を持参してください。忘れた場合は練習に参加できない場合があります。

新型コロナ感染予防および熱中症予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。
マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)
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。

・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。

2020年 9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)
8月より全学年で活動しますが、集合・退場時の混雑防止のため、リトルの開始時間を20分早くします。		
	集合(9:30~9:40)⇒練習(9:50~11:50)⇒退場(11:50~12:00)	集合(9:10~9:20)⇒練習(9:30~11:30)⇒退場(11:30~11:40)
9/5(土)の活動はありません。競技場では、高校の大会が行われます。		
9/12(土)の活動はありませんが、翌日の9/13(日)に活動を行います。活動時間は、土曜日と同じです。		
13日 (日)	第1回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ジャベボール投げ	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
19日 (土)	短きより走 走はばとび(3年) ・基本動作 ・大きな動きの中間走、ゴール前の走り方 ジャベボール投(3年) ・短い助走でふみきりのリズム ・着地のしかた 高さへちよう戦(4年) ・投げる方向と角度 ・肩ひじ手の動き 補強運動(4年) ゴムとび	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
10/11(日)の横須賀市選手権大会の申込書受付締め切り日です。雨天でも受け付けます。 種目は、3~4年:50m、5~6年:100mと4×100mリレーです。リレー出場希望者はご相談ください。		
26日 (土)	短きより走 走はばとび(4年) ・基本動作 ・スピードを変える(変化走) ジャベボール投(4年) ・短い助走でふみきりのリズム ・着地のしかた 高さへちよう戦(3年) ・肩ひじ手の動き ・投げる方向と角度 補強運動(3年) ゴムとび	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
10月以降の日程は確定していません。必ず月間予定表で確認してください。ホームページ http://yrls.jp/ にも掲示します。		
連絡先メールアドレス: PC用 staff-1@yrls.jp お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.jp		

10月の活動予定<変更の可能性がありますので、月間予定表で確認をお願いします>:3日(土)|10日(土)休み|11(日)市選手権に希望者出場|17(土)・24(土)・31(土):調整中
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に連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

(受信拒否される場合、保護者との連絡が出来ません。)

感染防止のため、今年度より帽子の貸し出しは中止します。必ず帽子を持参してください。忘れた場合は練習に参加できない場合があります。

新型コロナ感染予防および熱中症予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。
マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)
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。

・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。

2020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)	
8月より全学年で活動しますが、集合・退場時の混雑防止のため、リトルの開始時間を20分早くします。			
	集合(9:30～9:40)⇒練習(9:50～11:50)⇒退場(11:50～12:00)	集合(9:10～9:20)⇒練習(9:30～11:30)⇒退場(11:30～11:40)	
3日 (土)	短きより走(4年)・基本動作・クラウチングスタート練習(4年1回目) 短きより走(3年)・基本動作・スタートからゴールまでの走り方・変形スタート(3年) 走はばとび(3年)・ふみきりのリズム、高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) ジャベボール投(4年)・助走の仕方、全しんの力をつかって高く遠くへ 折り返しリレー	グループ別編成(強化選手は県大会に出場します) A・B・C:<前半>短距離走⇒<後半>400mペース走⇒800m計測 D・E:<前半>400mペース走⇒800m計測⇒<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×1本>	
10/10(土)の通常活動はありません。希望者が、10/11(日)の横須賀市選手権大会に参加します。			
11日 (日)	横須賀市選手権大会:9/19(土)までに参加申込みをされたスクール生が出場できます 事前に配布したチェックシート2種類を必ず提出してください。大会は無観客で行いますので、保護者の入場はできません。 ・集合時間:10/11(日) リトル10:00、ジュニア10:30 雨天でも実施します。 ・種目:3・4年生:50m/5・6年生:100m/4×100mリレー		
10/17(土)の活動はありません。競技場では、中学の大会が行われます。			
10/24(土)は、10/17(土)の中学大会の予備日になっているため、大会が延期の場合は活動を中止します。必ずホームページで確認してください。			
24日 (土)	短きより走(4年)・基本動作・クラウチングスタート練習(4年2回目)・50m試走 短きより走(3年)・基本動作・スタートからゴールまでの走り方・50m試走 走はばとび(4年)・ふみきりのリズム、高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) ジャベボール投(3年)・助走の仕方、全しんの力をつかって高く遠くへ 補強運動・いろいろな器具を使って、大きくはやく動き	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	
31日 (土)	第2回 記録会 ・50m走 ・走はばとび ・ジャベボール投げ	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	
11月以降の日程は確定していません。必ず月間予定表で確認してください。ホームページ http://yrls.jp/ にも掲示します。			
連絡先メールアドレス: PC用 staff-1@yrls.jp お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.jp			

11月の活動予定<変更の可能性がありますので、月間予定表で確認をお願いします>:7日(土)|14日(土)休み:児童記録会|21(土)|29(日)午後

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に連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

(受信拒否される場合、保護者との連絡が出来ません。)

感染防止のため、今年度より帽子の貸し出しは中止します。必ず帽子を持参してください。忘れた場合は練習に参加できない場合があります。

新型コロナ感染予防および熱中症予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。
マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)
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。

・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。

2020年 11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)	
集合・退場時の混雑防止のため、リトルの開始時間を20分早くします。11/29(日)は、午後の実施です。			
集合(9:30～9:40)⇒練習(9:50～11:50)⇒退場(11:50～12:00)		集合(9:10～9:20)⇒練習(9:30～11:30)⇒退場(11:30～11:40)	
7日 (土)	短きより走(4年)・基本動作・クラウチングスタート練習(4年3回目)・100m走体験 短きより走(3年)・基本動作・スタートからゴールまでの走り方・50m試走 走はばとび(3年)・速い助走、力強いふみきり、高く飛んで遠くへ着地 ジャベボール投(4年)・全しんの力をつかって高く遠くへ 補強運動・いろいろな器具を使って、大きくはやり動き	9/26雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施します。9/26⇒10/24、10/24⇒10/31 グループ別編成<10/31の内容で行います> 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	
14日 (土)	短きより走・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をきれいに走る(3年生) 走はばとび(4年)・速い助走、力強いふみきり、高く飛んで遠くへ着地 ジャベボール投(3年)・全しんの力をつかって高く遠くへ 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	
21日 (土)	基本運動をまとめる ・スタートからゴールまで走り方の復習、まとめてきれいに走る ・100mタイム計測(4年1回目) 補強運動・サーキット・いろいろな器具を使って大きくはやり動き ・タブゲーム	第2回 記録会<記録がない種目にチャレンジしましょう> ・100m(全員) ・走幅跳(選択)／走高跳(選択) ・80mハードル(選択)／ジャベボール投げ(選択)／800m(選択)	
11/28(土)と11/29(日)午前、陸上競技協会主催の強化練習会が行われるため、練習会終了後の11/29(日)午後に実施します。			
29日 (日) 午後	集合(13:30～13:40)⇒練習(13:50～15:50)⇒退場(15:50～16:00) ウォームアップと走のきほん運動 4×100mリレー	集合(13:10～13:20)⇒練習(13:30～15:30)⇒退場(15:30～15:40) グループ別編成(強化選手は県大会に出場します) A・B・C:<前半>短距離走⇒<後半>400mペース走⇒800m計測 D・E:<前半>400mペース走⇒800m計測⇒<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×1本> 12月より11月末での800mのタイム基準によるA～Dの4グループ編成に変更します	
12月以降の日程は確定していません。必ず月間予定表で確認してください。ホームページ http://yrls.jp/ にも掲示します。			
連絡先メールアドレス: PC用 staff-1@yrls.jp お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.jp			

12月の活動予定<変更の可能性がありますので、月間予定表で確認をお願いします>: 5日(土)ジュニア記録会|12日(土)|19(土)午後|26(土)

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に連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

(受信拒否される場合、保護者との連絡が出来ません。)

感染防止のため、今年度より帽子の貸し出しは中止します。必ず帽子を持参してください。忘れた場合は練習に参加できない場合があります。

新型コロナ感染予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。
マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)

・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。

・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。

2020年 12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)
集合・退場時の混雑防止のため、リトルの開始時間を20分早くします。12/19(土)は、午後の実施です。		
	集合(9:30~9:40)⇒練習(9:50~11:50)⇒退場(11:50~12:00)	集合(9:10~9:20)⇒練習(9:30~11:30)⇒退場(11:30~11:40)
5日 (土)	第3回 記録会 ・50m走 ・走はばとび ・ジャベボール投げ	12月より11月末での800mのタイム基準によるA~Dの4グループ編成に変更します グループ別編成 前半: シャトル走70m×5往復×2セット (バック側直線1~4レーン: A/B 5~8レーン: C/D) 後半: 15分間走
記念写真撮影: 予備日は12/12(土)		
12日 (土)	12月からは毎週、なわとびのなわを持ってくるください。 ウォームアップと走のきほん運動 なわとび・色々ななわとびかたや、時間にちょうせん、ドッジボール 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、ボーテックの的中で	グループ別編成 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)
記念写真撮影予備日		
12/19(土)は、午前中に陸上競技協会主催の長距離記録会が行われるため、午後に実施します。		
19日 (土) 午後	集合(13:30~13:40)⇒練習(13:50~15:50)⇒退場(15:50~16:00) ウォームアップと走のきほん運動 なわとび走 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 リレー・なわとび走リレー、タグゲーム 100m走タイム計測(4年1回目)	集合(13:10~13:20)⇒練習(13:30~15:30)⇒退場(15:30~15:40) 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
26日 (土)	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: ペース走 400m/90秒⇒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: ペース走 400m/90秒⇒800mタイムトライアル 1月よりグループ編成を12月末での800mのタイム基準に変更します
連絡先メールアドレス: PC用 staff-1@yrls.jp お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.jp		

1月の活動予定<変更の可能性がありますので、月間予定表で確認をお願いします>: 2日(土)休み|9日(土)|16日(土)|23(土)|30(土)

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に連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

(受信拒否される場合、保護者との連絡が出来ません。)

感染防止のため、今年度より帽子の貸し出しは中止します。必ず帽子を持参してください。忘れた場合は練習に参加できない場合があります。

新型コロナ感染予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。

入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。

マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)

・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。

・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。

活動参加日の前後1週間の体調チェックシートへの記入と保管をお願いします。

用紙が無くなったら、スクールのホームページ(http://www.yrls.jp/sch/JAAF_CheckSheet_200627.pdf)よりダウンロードするか、スタッフに申し出てください。

ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	
集合・退場時の混雑防止のため、リトルの開始時間を20分早くします。			
	集合(9:30～9:40)⇒練習(9:50～11:50)⇒退場(11:50～12:00)	集合(9:10～9:20)⇒練習(9:30～11:30)⇒退場(11:30～11:40)	
9日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 なわとび・色々なとびかたや、時間にちょうせん、ドッジボール 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、ボーテックの的中で 400m走タイム計測(4年1回目)	1月より12月末での800mのタイム基準によるA～Dの4グループ編成に変更します グループ別編成 前半:シャトル走70m×5往復×2セット 後半:15分間走:1周400mを下記の時間を目標に走ります ＜参考タイムS:(A上位者)1'50″-A:2'00″-B:2'10″-C:2'20″-D:2'30″＞	
16日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 なわとび走 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 リレー・なわとび走リレー、タグゲーム 400m走タイム計測(4年2回目)	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)	
23日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 なわとび・色々なとびかたや、時間にちょうせん、ドッジボール 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、ボーテックの的中で 走高跳入門(4年1回目)	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	
30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	グループ別編成 A/B 前半:ペース走 400m/90秒⇒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:ペース走 400m/90秒⇒800mタイムトライアル 2月よりグループ編成を1月末での800mのタイム基準に変更します	
連絡先メールアドレス: PC用 staff-1@yrls.jp お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.jp			

2月の活動予定<変更の可能性がありますので、月間予定表で確認をお願いします>:6(土)午後|13(土)|20(土)|27(土)/3月の予定:6(土)ジュニア修了式|13(土)リトル修了式
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に連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

(受信拒否される場合、保護者との連絡が出来ません。)

感染防止のため、今年度より帽子の貸し出しは中止します。必ず帽子を持参してください。忘れた場合は練習に参加できない場合があります。

新型コロナウイルス感染予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。

入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。

マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)

・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。

・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。