確定版

## 2022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

裏面に新型コロナウィルス感染防止対策および熱中症対策について記載していますので、ご覧ください。

新型<mark>感染症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</mark> 時間帯:A(午前)リトル9:30~11:30 | ジュニア9:50~11:50/B(午後)リトル13:30~15:30 | ジュニア13:50~15:50

	時间	帝:A(十	·月リノ'	<u> ノトル9:3</u>	0~11:30	ンユーア	9:50~11:50/	<u>B(十1</u>	发)リト	・ル13:30	<u>~  :</u>	5:30 ン	ユーア13:	50~15:50	
回 ルル		月/日	曜日	場所	時間帯	備考	他競技会日程	回 ルル	数 ジュニア	月/日	曜日	場所	時間帯	備考	他競技会日程
1		4/2	土	アリーナ	10~11	リトル入校	受付(9:30~)	25	22	10/2	H	Δ	Α	10/1(土)横三地	也区高校新人(予備日)
2		4/9	±		Α					10/8	土	*	市	民体育大会	(希望者)
3		4/16	±		Α			26	23	10/15	土		Α		
4		4/23	H		Α			27	24	10/22	Ŧ	Δ	Α	10/15(土)中5	学駅伝(第2予備日)
	1	4/23	ㅗ	アリーナ	Α	ジュニア入校	受付(9:30~)	28	25	10/30	П		Α	10/29	9(土)市秋季記録会
5	2	4/30	土		Α			29	26	11/5	±		Α		
6	3	5/7	H		Α			30	27	11/12	±		Α	ねんりんど	ック:駐車場使用不可
7	4	5/14	±		Α			31	28	11/19	<b>±</b>		Α		
8	5	5/22	日	Δ	Α	5/21(土)中学	学記録会(予備日)	32	29	11/27	日	Δ	Α	11/26(土)市児	童陸上記録会(予備日)
		5/28	土		休み		市選手権1日目	33	30	12/3	土		Α		
		5/29	日	*	市選	<b>〖手権大会</b>	(希望者)	34	31	12/11	日		B:午後	12/10(土)~11	(日)午前:強化練習会
9	6	6/4	H		Α			35	32	12/18	日		Α	12/1	7土)長距離記録会①
10	7	6/11	±	Δ	Α	市選手権大会中	通信湘南地区(予備日)	36	33	12/24	±		Α		
11	8	6/18	±		Α					12/31	土		休み		
12	9	6/25	土		Α			37	34	1/7	土		Α		
13	10	7/2	±		Α			38	35	1/15	日		Α	1/14	(土)長距離記録会②
14	11	7/9	±		Α			39	36	1/21	H		Α		
		7/16	±		休み	7/16(土)~1	7(日)横三地区高校	40	37	1/28	±		Α		
15	12	7/23	±		Α			41	38	2/5	田		Α	2/4	4(土)長距離記録会③
16	13	7/30	H		Α			42	39	2/11	土		Α		
17	14	8/6	H		Α			43	40	2/18	土		Α		
18	15	8/13	土		Α			44	41	2/25	土		Α		
19	16	8/20	土		Α			45	42	3/4	土	アリーナ	10~11	ジュニア修了	式
20	17	8/27	土		Α	高校中地区	予選はセンターで実施 -	46		3/11	土	アリーナ	10~11	<b>小ル修了式</b>	
21	18	9/3	H		Α							7、12/31			
22	19	9/10	土		Α									会(小学校	主催)
23	20	9/18	H	Δ	Α	9/17(土)市口	中学新人(予備日)						能性があり		
24	21	9/24	土		Α				必ず	、月間予	定	長で確認	してくださ	とい。	

### 無印は不入斗陸上競技場

\* 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受付 … 4/2(土)9:30~(横須賀アリーナ 3階体育室) 入校受付のみ実施
- ・ジュニアスクール入校受付 ··· 4/23(土)9:30~(横須賀アリーナ 3階体育室) 入校受付のみ実施
- ・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
- ・夏季練習会…8月上旬に実施予定

### 競技会

•市競技会 (希望者)

横須賀選手権[不入斗] ···5/29(日) - 申込期間: 4/29(金)~5/13(金) 市民体育大会[不入斗] ···10/8(土) - 申込期間: 9/9(金)~9/22(木)

- ・市秋季記録会[不入斗] …10/29(土)(強化選手 5、6年生 …スクールで選出) 申込期間:10/7(金)~10/21(金)
- ・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。

県記録会[平塚]…6/5(日)-申込期間:4/20(水)~4/30(土)

全国大会予選県大会[平塚]…7/9(土)-申込期間:5/23(月)~6/4(土)

交流大会[平塚]…10/1(土)—申込期間:8/15(月)~8/27(土) 秋季記録会[城山]…11/5(土)—申込期間:9/26(月)~10/8(土)

·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)

### 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。ご家庭での対応もお願いします。

### (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°C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。
- 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、直接接触する器具を使用する場合は、練習種目修了後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。
- ・「新型感染症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。
- ・日本陸上競技連盟の指導による「陸上競技活動再開のガイダンス 日常活動について」も参考にしてください

### (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、<u>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、</u> 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



# 2022年度 年間日程表(改)

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

裏面に新型コロナウィルス感染防止対策および熱中症対策について記載していますので、ご覧ください。

新型感染症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。

_		時間	带:A(午	·前)	<u> ノトル9:3</u>	0 <b>~</b> 11:30	ジュニア	<u>'9:50~11:50/</u>	<u>B(午</u>	・後)リ	トル13	3:30 <b>~</b> 15	:30	<u>  ジュニ</u>	ア13:50~	·15:50	
	_	数 ジュニア	月/日	曜日	場所	時間帯	備考	他競技会日程		回 ルル		月/日	曜日	場所	時間帯	備考	他競技会日程
	1		4/2	土	アリーナ	10~11	リトル入校	受付(9:30~)		25	22	10/2	日	Δ	Α	10/1(土)横三地	也区高校新人(予備日)
	2		4/9	土		Α						10/8	H	*	市	民体育大会	(希望者)
	3		4/16	土		Α				26	23	10/15	Ŧ		Α		
	4		4/23	H		Α				27	24	10/22	Ŧ	Δ	Α	10/15(土)中等	学駅伝(第2予備日)
		1	4/23	4	アリーナ	Α	ジュニア入校	受付(9:30~)		28	25	10/30	田		Α	10/29	9(土)市秋季記録会
	5	2	4/30	±		Α				29	26	11/5	±		Α		
	6	3	5/7	±		Α			中止			11/12	<b>H</b>				ねんりんピック
	7	4	5/14	土		Α				30	27	11/19	土		Α		
	8	5	5/22	日	Δ	Α	5/21(土)中学	学記録会(予備日)		31	28	11/27	日	Δ	Α	11/26(土)市児	童陸上記録会(予備日)
			5/28	土		休み		市選手権1日目		32	29	12/3	土		Α		
			5/29	田	*	市選	手権大会	(希望者)		33	30	12/11	田		B:午後	12/10(土)~11	(日)午前:強化練習会
ф	9	6	6/4	土		Α				34	31	12/18	日		Α	12/1	7土)長距離記録会①
天体	10	7	6/11	土	Δ	Α	市選手権大会中	通信湘南地区(予備日)		35	32	12/24	土		Α		
池	11	8	6/18	±		Α						12/31	$^{\rm H}$		休み		
<i>"</i>	12	9	6/25	土		Α				36	33	1/7	土		Α		
	13	10	7/2	±		Α				37	34	1/15	日		Α	1/14	(土)長距離記録会②
	14	11	7/9	±		Α				38	35	1/21	土		Α		
			7/16	土		休み	7/16(土)~1	7(日)横三地区高校		39	36	1/28	土		Α		
	15	12	7/23	土		Α				40	37	2/5	日		Α	2/4	4(土)長距離記録会③
	16	13	7/30	土		Α				41	38	2/11	土		Α		
	17	14	8/6	土		Α				42	39	2/18	土		Α		
	18	15	8/13	土		Α				43	40	2/25	土		Α		
	19	16	8/20	土		Α				44	41	3/4	土	アリーナ	10~11	ジュニア修了	式
	20	17	8/27	土		Α	高校中地区引	予選はセンターで実施		45		3/11	土	アリーナ	10~11	<b>小ル修了式</b>	
	21	18	9/3	土		Α										12/31は休る	
	22	19	9/10	+		Δ					11/2	6は構須	智力	与児童陸	上記録大	会(小学校	主催)

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

20 9/18

21 9/24

\* 市内競技会(不入斗陸上競技場)

日

Δ

△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

23

24

・雨天中止。(連絡はありません。各自の判断となります。)

Α

- ・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受付 … 4/2(土)9:30~(横須賀アリーナ 3階体育室)

入校受付のみ実施

- ・ジュニアスクール入校受付 … 4/23(土)9:30~(横須賀アリーナ 3階体育室)
- 入校受付のみ実施
- ・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
- ・夏季練習会・・・8月上旬に実施予定

## 競技会

- •市競技会 (希望者)
  - 実施済: 横須賀選手権[不入斗] ···5/29(日) 申込期間: 4/29(金)~5/13(金) 市民体育大会[不入斗] ···10/8(土) 申込期間: 9/9(金)~9/22(木)
- ·市秋季記録会[不入斗] ···10/29(土)(強化選手 5、6年生 ···スクールで選出) 申込期間:10/7(金)~10/21(金)
- ・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。
  - 実施済: 県記録会[平塚]…6/5(日)-申込期間:4/20(水)~4/30(土)
  - 実施済: 全国大会予選県大会[平塚]…7/9(土)一申込期間:5/23(月)~6/4(土)

交流大会[平塚]…10/1(土)—申込期間:8/15(月)~8/27(土) 秋季記録会[城山]…11/5(土)—申込期間:9/26(月)~10/8(土)

- ·全国大会(5、6年生の県代表選手)
  - 実施済: 全国小学生交流大会[日産] …8/20(土)

## 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。ご家庭での対応もお願いします。

## (1) 新型コロナウィルス感染防止対策

- ・練習日当日は、<u>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。</u>
- ・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。
- ・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、直接接触する器具を使用する場合は、練習種目修了後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。
- ・「新型感染症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。
- ・日本陸上競技連盟の指導による「陸上競技活動再開のガイダンス 日常活動について」も参考にしてください

## (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<u>時はペットボトルを凍らせたものを持参してください。</u>

### (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。



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



	22年度より、6月以降の月間予定表の書面配布は	は中止します。ホームページをご覧ください。
	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
		<u>・の開始時間を20分早く</u> 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)
2日		入校受付 横須賀アリーナ 3階 体育室 9:30~
(土)		入校式はありません。
9日		校長あいさつ 活動の説明、諸注意、事務連絡
(土)		第1回 記録会-1 (2回に分けて実施します)
, , ,		・100m(全員) ・ジャベボール投げ(全員)
		・走幅跳(全員):実測=踏切った位置からの距離を計測します
		·800m(希望者)
		<u>&lt;ナンパーカート・に4桁の個人番号を記入します&gt;</u>
16日		<b>第1回 記録会-2</b> (2回に分けて実施します)
(土)		・80mハードル(全員) ・ペース走⇒800m計測(全員)
		・走高跳(6年生:男子昨年105m以上〈25名〉/女子昨年100m以上〈22名〉)
		・4/9欠席者: 走幅跳→100m→ジャベリックボール投→80mハードル→800m
		5/29(日)の <b>横須賀市選手権大会</b> の申込書を配布します。出場希望者は <b>5/7(土)までに提出</b> してください。種目は、 <b>5~6年:100</b> mです。 <b>4×100mリレ</b> ー出場希望者はご相談ください。
23日	入校受付 横須賀アリーナ 3階 体育室 9:30~	記録会の結果によるグループ別編成実施開始
(土)	 入校式はありません。	A:ハードル走、B:走り高跳び、C:走り幅跳び
,,	5/29(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5/7(土)までに提出し	D:短距離走、E:基礎練習
	てください。種目は、 <b>3年:50m、4年:80m</b> です。	<4/9・16の記録会欠席者対象に100mの追加計測を行います>
30日	校長あいさつ 活動の説明、諸注意、事務連絡	グループ別編成
(土)	<b>正しい歩き方</b> ・良い姿勢でまっすぐ歩く	A:走り高跳び、B:ハードル走、
	<b>準備運動</b> ・体を温める・筋を伸ばす	C:基礎練習、D:走り幅跳び、E:短距離走
	スキップ ・大きくのびのびとうごこう  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	
	集団ケーム ・	」 お急ぎの方は携帯用 staff−2@yrls.jp

5月の活動予定:7日(土) | 14日(土) | 22(日):5/21の中学記録会の予備日になっていますので、記録会が順延された場合は中止です。 | 28(土)休み | 29(日)市選手権大会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。

感染防止のため、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

- ・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。

ホームページ: http://vrls.ip/

	22年度より、6月以降の月間予定表の書面配布は中止します。ホームページをご覧ください。						
	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)					
	<b>正しい歩き方</b> ・先週の良い姿勢を思い出して <b>準備運動</b> ・体を温める・筋を伸ばす、手足の名前を覚える スキップ・大きくのびのびと動こう 短きょり走・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					
14日	5/29(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。 短きより走 ・スタートのしかた ・まっすぐ走る ・大きな動き ・うでふり 4年、走はばとび(1)・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と着地 補強運動 ・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやい動き 折り返しじゃんけんリレー	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					
	5/22(日)は、5/21(土)の中学記録会の予備日になっているため、記録会が延いるLINEまたはメールで、実施の有無をお知らせします。ホームページにも排	期の場合は活動を中止します。前日5/21の夕方までに、登録していただいて る示します。					
	短きょり走・スタートのしかた・まっすぐ走る・大きな動き・うでふり・3年50m走、4年80m走を体験(選手権大会の予行) 3年、走はばとび(1)・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と着地補強運動・ケンステップ、川とび・すばやい動きゲーム・変形スタート	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					
	の通常活動はありません。希望者が、5/29(日)の横須賀市選手権大会に参加します。 横須賀市選手権大会:5/7(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:5/29(日) 10:00 雨天でも実施します。なお,荒天で中止の場合・種目:3年生:50m、4年生:80m、5・6年生:100m/4×100m/ルー	は <u>6/12(日)に延期</u> 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					

6月の活動予定:4日(土) | 11日(土):大会予備日になっていますので、大会が順延された場合は中止です。 | 18(土) | 25(土)

<u>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</u> 感染防止のため、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

- ・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。

	22年度より、6月以降の月間予定表の書面配布は	は中止します。ホームページをご覧ください。
	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
	<b>短きょり走・ス</b> タートのしかた・まっすぐ走る・大きな動き・うでふり	5/14雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施します。5/14⇒5/22、5/22⇒6/4
(土)	<ul><li>・3年50m走、4年80m走を体験(選手権大会の予行)</li></ul>	<u>グループ別編成</u>
	3年、走はばとび(1)・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と着地	A: 短距離走、B: 走り幅跳び
	補強運動・ケンステップ、川とび	C:ハードル走、D:基礎練習、E:走り高跳び
	すばやい動きゲーム・変形スタート	
		<b>備日になっているため、大会が順延の場合は活動を中止します。前日6/10の夕</b> ▮
(土)	方までに、登録していただいているLINEまたはメールで、実施の有無をお知ら	
	<b> 短きょり走・・</b> 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)・スタートのしかた	·100m(全員)
	ジャベボール投(1)3年 ・にぎり方、投げ方 ・安全な練習ルール	・走幅跳(選択)/走高跳(選択)
	走はばとび(2)4年・立ちはばとび〜短い助走・ふみきりのリスムと着地のし方	・80mハードル(選択)//800m(選択)
	補強運動・用器具を使った走りのドリル、大きくはやい動き	1 th
	<b>短きょり走</b> ・基本動作・すばやい動きのスタート・中間走への移行	グループ別編成
(土)	記録会予行練習 80m走4年、50m走3年	A:走り幅跳び、B:ハードル走
	走はばとび(2)3年・立ちはばとび~短い助走・ふみきりのリス・ムと着地のし方	C:基礎練習、D:走り高跳び、E:短距離走
	ジャベボール投(1)4年 ・にぎり方、投げ方 ・安全な練習ルール	
	折り返しリレー	
	第1回記録会	
(土)	·80m走(4年)、50m走(3年)	A:ハードル走、B:基礎練習
	・走はばとび	C:走り高跳び、D:短距離走、E:走り幅跳び
	・ジャベボール投げ 連絡生 ノールフピュス・DO田 まっぽ 1億 でし	・
	連絡先メールアドレス: PC用 staff-1@yrls.jp	の感さい刀は秀帝用 Stan-zwyris.jp

7月の活動予定:2日(土) | 9日(土) | 16(土)休み | 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、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。

- ・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。

	22年度より、6月以降の月間予定表の書面配布は中止します。ホームページをご覧ください。				
	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、 <u>リト</u> ノ	<u>ルの開始時間を20分早く</u> 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)			
	短きょり走 ・基本動作 ・スピードを変える(変化走)	<u>グループ別編成</u>			
(土)	<b>走はばとび(3)4年・</b> 短い助走でふみきりのリズム ・着地のしかた	A:基礎練習、B:走り高跳び			
	<b>ジャベボール投(2)3年 ・</b> 投げる方向と角度	C:短距離走、D:走り幅跳び、E:ハードル走			
	補強運動 ・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやい動き				
	短きょり走 基本動作 大きな動きの中間走、ゴール前の走り方	グループ別編成(強化選手は全国大会予選に出場します)			
(土)	走はばとび(3)3年・短い助走でふみきりのリズム・着地のしかた	A·B·C:〈前半〉短距離走⇒〈後半〉400mペース走⇒800m計測			
	ジャベボール投(2)4年 ・投げる方向と角度	D·E:〈前半〉400mペース走⇒800m計測⇒〈後半〉短距離走			
	補強運動 ・ケンステップ、川とび 馬跳び、ハードル走、変形スタート	〈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>			
7/10/4					
	こ)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。	1.25O			
	短きょり走・基本動作・スピードを変える(だんだん速く)				
(土)	走はばとび(4)4年・短い助走~ふみきりのリズム、高くとんで着地	A: 走り高跳び、B: 短距離走			
	↑(ふみきり板、ゴムひも)	C:走り幅跳び、D:ハードル走、E:基礎練習			
	高さへちょう戦 3年 ゴムとび				
00 🗆	折り返しリレー	第6回、司程会/司程がかり毎日にエーレングレナレッス			
	<b>短きょり走</b> ・80/50mを走りきる・うでふり、足の運び、速く大きな動き	<u>第3回 記録会〈記録がない種目にチェレンジしましょう〉</u> ・100m(全員)			
(土)	記録会予行練習・80/50m走 <b>走はばとび(4)3年</b> ・短い助走~ふみきりのリズム、高くとんで着地	· toom(主員)   · 走幅跳(選択)// 走高跳 (選択)			
	<b>店さへちょう戦 4年</b> ゴムとび	・80mハードル(選択)/・ジャベボール投げ(選択)/800m(選択)			
	補強運動・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやい動き	8月より、7月末までの100m記録によりグループ編成を変更します。			
	連絡先メールアドレス: PC用 staff-1@yrls.j				

8月の活動予定:6日(土) | 13日(土) | 20(土) | 27(土)

<u>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。)</u> 感染防止のため、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。

- ・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。

	22年度より、6月以降の月間予定表の書面配布は中止します。ホームページをご覧ください。				
	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、 <u>リト</u>	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)			
6日	<u>第2回 記録会</u>	8月より、7月末までの100m記録によりグループ編成を変更します。			
(土)	·80m走(4年)、50m走(3年)	<u>グループ別編成</u>			
	·走はばとび	A:短距離走、B:走り幅跳び			
	·ジャベボール投げ	C:ハードル走、D:基礎練習、E:走り高跳び			
13日	短きょり走 ・基本動作 ・スピードを変える(変化走)	グループ別編成			
(土)	走はばとび(5)4年・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地	A:走り幅跳び、B:ハードル走			
	↑(ふみきり板、ゴムひも)	C:基礎練習、D:走り高跳び、E:短距離走			
	ジャベボール投(3)3年・肩ひじ手の動き・投げる方向と角度				
	補強運動 ・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやい動き				
20日	短きょり走・基本動作	グループ別編成			
(土)	・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)	A:ハードル走、B:基礎練習			
	ジャベボール投(3)4年・肩ひじ手の動き・投げる方向と角度	C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び			
	走はばとび(5)3年 ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地				
07.0	用器具を使ったリレー ↑(ふみきり板、ゴムひも)				
	短きょり走 ・基本動作 ・スピードを変える(だんだん速く)				
(土)	走はばとび(6)4年 ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地	A:基礎練習、B:走り高跳び			
	ジャベボール投(4)3年 ・助走のしかた・投げる方向と角度	C:短距離走、D:走り幅跳び、E:ハードル走			
	補強運動 ・ケンステップ、川とび、馬跳び、ハードル走、変形スタート				
	   10/8(土)の横須賀市民体育大会の参加案内をホームページおよびLINEでお知らせします				
1	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				

連絡光メールプトレス: PC用 staff-1@yrls.jp お志さの方は携帝用 staff-2@yrls.jp

9月の活動予定:3日(土) | 10日(土) | 18(日):9/17の中学大会の予備日になっていますので、大会が順延された場合は中止です。 | 24(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。)

「感染性よのわれ、帽子の袋」出しば中よります。必ず帽子を挟金してください、ちゃちゃ得金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勢中症予防のため 下記にご留音ください

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。

- ・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。

	22年度より、6月以降の月間予定表の書面配布は中止します。ホームページをご覧ください。					
	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、 <u>リト</u> ノ	<u>ルの開始時間を20分早く</u> 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	短きょり走 ·基本動作 ・記録会予行練習・80/50m走	<u>グループ別編成</u>				
(土)	<ul><li>クラウチングスタート練習(4年2回目)、変形スタート(3年)</li></ul>	A:走り高跳び、B:短距離走				
	ジャベボール投(4)4年 ·助走のしかた ·投げる方向と角度	C:走り幅跳び、D:ハードル走、E:基礎練習				
	走はばとび(6)3年・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、ラダーを使って、大きくはやい動き					
10日	第3回 記録会	<u>グループ別編成</u>				
(土)	•80m走(4年)、50m走(3年)	A:短距離走、B:走り幅跳び				
	・走はばとび	C:ハードル走、D:基礎練習、E:走り高跳び				
	・ジャベボール投げ					
		は活動を中止します。前日9/17の夕方までに、登録していただいているLINEまたはメール				
\ <del></del> /	で、実施の有無をお知らせします。ホームページにも掲示します。					
	短きょり走・基本動作	<u>グループ別編成</u>				
	・スタート→中間走→ゴール前(三つの走り方)	A: 走り幅跳び、B:ハードル走				
	走はばとび(7)4年・速い助走、力強いふみきり、高く遠くへとぶ	C:基礎練習、D:走り高跳び、E:短距離走				
	高さへちょう戦 3年 ゴムとび					
	折り返しリレー					
04.	10/8(土)の横須賀市民体育大会の申込み締め切り日です。参加案内はホームページで確					
	短きより走・基本動作	第4回 記録会〈記録がない種目にチェレンジしましょう〉				
(土)	・クラウチングスタート練習(4年3回目)、変形スタート(3年)	·100m(全員) ·走幅跳(選択)/走高跳 (選択)				
	高さへちょう戦 4年 ゴムとび きょうけい これもし 京ノ清ノ。 はご	・足幅域(選択)/ 足高域 (選択)  ・80mハードル(選択)/・ジャベボール投げ(選択)/800m(選択)				
	<b>走はばとび(7)3年</b> ・速い助走、力強いふみきり、高く遠くへとぶ					
	補強運動 ・すばやい動きゲーム 連絡先メールアドレス: PC用 staff-1@yrls.j	  - セラギの古け惟単田 eteff_2のyde in				
	連桁元グールアドレス: PC用 staff-leyris,	p のあe W/J は張市市 Stan-Zwyns,p				

| 10月の活動予定: <mark>2日(日):10/1(土)高校地区大会予備日=大会が順延時は中止|8日(土):市民体育大会(希望者)|15(土)|22(土):10/15(土)中学駅伝予備日=大会が順延時は中止|30(日)</mark>

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、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。

- ・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。

	22年度より、6月以降の月間予定表の書面配布に	は中止します。ホームページをご覧ください。				
	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)9/18・24が雨天中止になったため、日程を変更します。				
	集合・退場時の混雑防止のため、 <u>リトルの開始時間を20分早く</u> 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)				
2日 (日)	10/2(日)は、10/1(土)の高校新人大会の予備日になっているため、大会が延期の場合で、実施の有無をお知らせします。ホームページにも掲示します。	tは活動を中止します。前日10/1の夕方までに、登録していただいているLINEまたはメール				
	<b>短きょり走</b> 基本動作 ・100m走を体験する(4年生)・50mを走りきる(3年生)	雨天中止となった9/18(土)の内容で実施します。				
	走はばとび(8)4年・速い助走、力強いふみきり、高くとんで遠くへ着地	<u>グループ別編成〈変更〉</u>				
	ジャベボール投(5)3年・助走を使って高く遠くへ	A: 走り幅跳び、B:ハードル走				
	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い動き	C:基礎練習、D:走り高跳び、E:短距離走				
8日	市民体育大会:9/18(日)までに参加申込みをされたスクール生が出場できます					
(土)		護者の観戦方法は横須賀市陸上競技協会のホームページに指示があります。				
45.00	<u>・種目:3年生:50m/4年生:80m/5・6年生:100m/800m/4x400mリレー</u>					
	<b>短きょり走</b> 基本動作・100mを走りきる(4年生)・50mをきれいに走る(3年生)					
(土)	ジャベボール投(5)4年 ・助走を使って高く遠くへ	A:ハードル走、B:基礎練習				
	走はばとび(8)3年・速い助走、力強いふみきり、高くとんで遠くへ着地	C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び				
	折り返しリンー	↑ 「「「「「「」」				
	10/22(エ)は、10/15(エ)の中学駅伝の第2予偏日になっているため、駅伝が延期の場   <mark>ルで、実施の有無をお知らせします。</mark> ホームページにも掲示します。	合は活動を中止します。前日10/21の夕方までに、登録していただいているLINEまたはメー				
·•	第3回 記録会	グループ別編成〈変更〉				
	-80m走(4年)、50m走(3年)	A:基礎練習、B:走り高跳び				
	·走はばとび	C:短距離走、D:走り幅跳び、E:ハードル走				
	・ジャベボール投げ					
30日	<b>短きょり走</b> 基本運動をまとめる ・100mを走りきる ・50mをきれいに走る	第4回 記録会〈変更:今回が最終です。記録がない種目にチェレンジしましょう〉				
(日)	走はばとび(9)4年・速い助走、力強いふみきり、高くとんで遠くへ着地	•100m(全員)				
	ジャベボール投(6)3年・全しんの力をつかって高く遠くへ	・走幅跳(選択)/走高跳(選択)				
	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い動き	・80mハードル(選択)/・ジャベボール投げ(選択)/800m(選択)				
	連絡先メールアドレス: PC用 staff-1@yrls.j	p お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.jp				
11月の泊	1月の活動予定:5 <b>日(土) 12(土)休み&lt;年間予定より変更&gt; 19(土) <mark>27(日)</mark>:11/26(土)の児童記録会予備日=記録会が順延時は中止</b>					

**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、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。

- ・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。

	2022年 <b>・・・ノ」 ノロ ヨリ 」 スピラス</b> へ (反次員) 陸エットルバットルバットルバットルバットルバットルバットルバック エー・フェー・ファット (大 <u>ス・・フェー・アン・バス) (大学 ス・・フェー・アン・バス) (大学 ス・・フェー・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・</u>				
	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、 <u>リトルの開始時間を20分早く</u> 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)			
5日	<b>基本運動をまとめる・</b> スタート、中間走、ゴールをまとめてきれいに走る	グループ別編成			
(土)	走はばとび(9)3年・速い助走、力強いふみきり、高くとんで遠くへ着地	A:走り高跳び、B:短距離走			
	ジャベボール投(6)4年・全しんの力をつかって高く遠くへ	C:走り幅跳び、D:ハードル走、E:基礎練習			
	用器具を使ったリレー				
12日	11/12(土)は、9/14付の年間日程改正版と、10月予定表で、「休み」とお	知らせしていましたが、不入斗競技場が使用できることになりましたので、			
(±)	活動を実施いたします。				
変更	<b>基本運動をまとめる・</b> スタート、中間走、ゴールをまとめてきれいに走る	グループ別編成			
	走はばとび(10)4年・速い助走、力強いふみきり、高くとんで遠くへ着地	A: 短距離走、B: 走り幅跳び			
	ジャベボール投(7)3年・全しんの力をつかって高く遠くへ	C:ハードル走、D:基礎練習、E:走り高跳び			
	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い動き				
		: 予備日は11/19(土)			
19日	第5回 記録会 今年度最後の記録会 ベスト記録を目指しましょう	グループ別編成			
(土)	·80m走(4年)、50m走(3年)	A/B:前半:シャトル走70m×5往復×2セット			
	·走はばとび	後半:ロングジョギング:競技場内周回			
	・ジャベボール投げ	C/D/E:前半:ペース走 400m/90秒⇒ <b>800mタイムトライアル</b>			
	=1.4.To.1	後半:フィールド内で補強練習			
07.0		真撮影予備日			
27日	11/27(日)は、11/26(土)の横須賀市小字校児重記録会の予備日になっているため、 <mark>。</mark>  いるLINEまた <mark>はメールで、実施の有無をお知らせします。</mark> ホームページにも掲示します	記録会が延期の場合は活動を中止します。前日11/26の夕方までに、登録していただいて H			
(日)	走の基本運動口	・。  グループ別編成			
	たの基本連動口   4×100mリレー	<u>クルーノ別編成</u>   A/B:前半:ペース走 400m/90秒⇒ <b>800mタイムトライアル</b>			
	4	後半:フィールド内で補強練習			
		は十.71-70 円 C 福宝禄自 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			
	連絡先メールアドレス: PC用 staff-1@yrls.				

12月の活動予定:3日(土) | 11(日)午後 | 18(日) | 24(土) | 31(土)休み

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、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

- ・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。

	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、 <u>リトノ</u>	レの開始時間を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)	<ul><li>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</li><li>大なわとび・連続回数や、多人数にちょうせんする</li></ul>	12月より11月末での800mの\$イム基準によるA~Dの45*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 (A/B:メイン側5~8レーン   C/D:ハ・ック側5~8レーン) 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=800m3分以内)1'50"-A:2'00"-B:2'10"-C:2'20"-D:2'30")
11日	12/10(十)と11(日)午前に 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12/11(日)午後に実施します。
_		
(日)	集合(13:30~13:40)⇒練習(13:50~15:50)⇒退場(15:50~16:00)	集合(13:10~13:20)⇒練習(13:30~15:30)⇒退場(15:30~15:40)
午後	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、ボーテックの的中て	<u>グループ別編成</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−の練習 (グラウンド外周:1周×3~4本)
18日 (日)	ウォームアップと走のきほん運動 なわとび走・なわとび走リレー 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 タグゲーム(3年) 100m走タイム計測(4年1回目)、80m/50m記録未計測者の計測	<u>グループ別編成</u> A/B 持久走/クロスカントリ−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
<b>24日</b> (土)	<ul><li>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</li><li>大なわとび・連続回数や、多人数にちょうせんする</li></ul>	<u>グループ別編成</u> ・ペース走 400m ・フィールド内で補強練習 ・800mタイムトライアル  1月よりゲループ編成を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.j	p お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.jp

1月の活動予定:7日(土) | 15(日) | 21(土) | 28(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、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

- ・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。

	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、 <u>リトルの開始時間を20分早く</u> 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)						
(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、ジャベボールの的中で100m走タイム計測(4年2回目)<5~8レーン>	1月よりゲループ編成を12月末での800mのタイム基準に変更します グループ別編成 前半:シャトル走70m×5往復×2セット (A/B:メイン側1~4レーン   C/D:バック側1~4レーン) 後半:15分間走:1周400m(1~4レーン)を下記の時間を目標に走ります 〈参考タイムS:(A上位者=800m2'50"以内)1'50"-A:2'00"-B:2'10"-C:2'20"-D:2'30")						
	ウォームアップと走のきほん運動 なわとび走 リレー・なわとび走リレー 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 400m走タイム計測(4年1回目)<5~8レーン〉、タグゲーム(3年)	<u>グループ別編成</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−の練習 (グラウンド外周:1周×3~4本)						
	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 じきゅう走 ・ゆっくり一定の速さで決まった時間を走る 走高跳入門(4年)、ドッジボール(3年)	グループ別編成 A/B 持久走/クロスカントリ−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						
28日 (土)	<ul><li>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</li><li>大なわとび・連続回数や、多人数にちょうせんする</li></ul>	グループ別編成 ・ペース走 400m ・フィールトウムで補強練習 ・800mタイムトライアル 2月よりゲループ編成を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: 5(日) | 11(土) | 18(土) | 25(土) | /3月の予定: 4(土)ジュニア修了式 | 11(土)リトル修了式

<u>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。)</u> 感染防止のため、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

- ・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	十 こ/ 0/1 /ロヨ/1 人に入て検及負性エグバルペノ ルバノユー	$\frac{\pi}{\Lambda}$ $\frac{\Delta^{*}}{\lambda^{*}}$ $\frac{\lambda^{*}}{\lambda^{*}}$ $\frac{\lambda^{*}}{\lambda^{*}}$ $\frac{\lambda^{*}}{\lambda^{*}}$
		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、 <u>リトルの開始時間を20分早く</u> 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)
2	5日	2月4日(土)、5日(日)は横須賀アリーナで全関東社会人選手権卓球大会が関	開催され駐車場が大変混み合います。出庫の際もかなりの時間を要しますので
2 月	(日)	極力公共期間を利用しての来園をお願いします。臨時駐車場も両日共に利用し	
		ウォームアップと走のきほん運動	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
		なわとび走・なわとび走リレー	グループ別編成
		<b>ラグビーあそび</b> ・ラグビーボールを使ってキック、パス、走る	A/B: 前半:エンドレスリレー:(100m×4回)×2セット<1500mスタート点よりオープンでスタート>
		400m走タイム計測(4年2回目)<5~8レーン>	後半:1500m走
		<b>投げる体験(3年) ・</b> ジャベボールの的中て	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)
		ウォームアップと走のきほん運動	<u>グループ別編成</u>
	(土)	<b>じきゅう走</b> ・ゆっくり一定の速さで決まった時間を走る	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)
		<b>なわとび・</b> 色々なとびかたや、時間にちょうせん	C/D: 前半:エンドレスリレー:(100m×4回)×2セット<1500mスタート点よりオープンでスタート>
		走高跳入門(4年2回目)、ドッジボール(3年)	後半:1500m走
		ウォームアップと走のきほん運動	グループ別編成
	(土)	ミニ駅伝 ・トラック外周(一周約500m)を使い、	前半:シャトル走70m×5往復×2セット
		駅伝選手になってたすきをつなぐ	(A/B:メイン側1~4レーン   C/D:バック側1~4レーン)
	05 🗆	大なわとび・連続回数や、多人数にちょうせんする	後半:15分間走:1周400m(1~4レーン)を上記の時間を目標に走ります
		ウォームアップと走のきほん運動   4×100mリレー(トラック1~8レーン)	<u>前半:</u> <a href="#"></a>
	(1)	4× 100m/0—(1/9/9/1000—9)	│ 競技場内周回コース │ <b>後半:グループ別に補強運動</b>
			<u> ジャベリックボール投げ/ジャンプ・変形スタートなど</u>
3	4日	修了式:横須賀アリーナ3階:必ず感想文をスタッフに渡してください。上履き持参。	グループ別編成
月	(土)	混雑防止のため学年別に実施します。保護者は入場できません	-ペース走 400m
	\— <i>'</i>	<b>3年生</b> (第1体育室=柔道場) 9:50集合-10:00~10:40	- フィールト・内で補強練習
		<b>4年生</b> (第2体育室=剣道場) 10:30集合-10:40~11:20	・800mタイムトライアル
	11日		修了式:横須賀アリーナ3階:必ず感想文をスタッフに渡してください。上履き持参。
	(土)		混雑防止のため学年別に実施します。保護者は入場できません
			<b>5年生</b> (第2体育室=剣道場) 9:50集合-10:00~10:40
			<b>6年生</b> (第1体育室=柔道場) 10:30集合-10:40~11:20
I	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		

23年度の入校受付については、修了式でお知らせします。

**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、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

- ・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。