

# 2024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)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

回数		月/日	曜日	場所	時間帯	備考	他競技会日程	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		4/6	土	アリーナ	10~11	リトル入校受付(9:30~)				9/28	土		休み		市民大会1日目
2		4/13	土		A					9/29	日	*			市民体育大会(希望者)
3		4/21	日		A	4/20(土)中学総合大会開会式		24	21	10/5	土		A		
4		4/27	土		A					10/12	土		休み		10/11(土)10/12(日)横三地区新人
	1			アリーナ	A	ジュニア入校受付(9:30~)		25	22	10/19	土		A		
5	2	4/29	月		A			26	23	10/27	日	△	A		10/26(土)秋季記録会予備日
6	3	5/5	日	△	A	5/4(土)中学総合大会予備日		27	24	11/3	日		A		※11/2(土)から予定変更
7	4	5/11	土		A	※実施予定に変更		28	25	11/10	日	△	A		11/9(土)小学生児童記録会予備日
8	5	5/19	日	△	A	5/18(土)中学記録会予備日		29	26	11/16	土		A		
		5/25	土		休み			30	27	11/23	土		A		市選手権1日目
		5/26	日	*		市選手権大会(希望者)		31	28	12/1	日		B:午後		11/30(土)12/1(日)ジュニア強化
9	6	6/1	土		A			32	29	12/7	土		A		
10	7	6/8	土		A			33	30	12/15	日		A		12/14(土)長距離記録会
11	8	6/16	日		A	6/15(土)中学技術講習会		34	31	12/21	土		A		
12	9	6/22	土		A					12/28	土		休み		
13	10	6/29	土		A			35	32	1/4	土		A		
14	11	7/6	土		A			36	33	1/11	土		A		※1/12(日)から予定変更
15	12	7/13	土		A			37	34	1/18	土		A		
16	13	7/20	土		A			38	35	1/25	土		A		
17	14	7/27	土		A			39	36	2/2	日		A		2/1(土)長距離記録会
18	15	8/3	土		A			40	37	2/8	土		A		
19	16	8/10	土		A			41	38	2/15	土		A		
20	17	8/17	土		A			42	39	2/22	土		A		
		8/25	日		休み	不入斗競技場利用不可		43	40	3/1	土	アリーナ	10~11	ジュニア修了式	リトル A
		8/31	土		休み	8/31(土)9/1(日)高校新人中地区		44		3/8	土	アリーナ	10~11	リトル修了式	
21	18	9/7	土		A										
22	19	9/14	土		A										
23	20	9/22	日	△	A	9/21(土)市中学新人(予備日)									

●●実施場所:不入斗陸上競技場●●

中止や場所の変更の可能性がありますので 必ず、月間予定表で確認してください。

<記載事項について>

- 休み 8/25、8/31、10/12、12/28は競技場が使用できないのでお休みです。⇒ ※8/25を休みに変更しました。
- \* 市内競技会(不入斗陸上競技場)
- △ 大会予備日。大会が延期の場合スクールは中止です。(スクールLINEでお知らせ)

記事

- ・リトルスクール入校式…4/6(土)9:30~(横須賀アリーナ 3階体育室)⇒終了
- ・ジュニアスクール入校式…4/27(土)9:30~(横須賀アリーナ 3階体育室)⇒終了
- ・雨天中止(連絡はありません。ホームページ/LINEで確認)
- ・大会やグランドその他の理由により変更や中止とすることがあります(事前にホームページに掲載)
- ・リトルスクールの年間活動期間は4/1~来年3/8 ジュニアスクールの活動期間は4/27~来年3/1
- ・夏季練習会…8/18(日)に実施予定

競技会

- ・市競技会(希望者)
  - 横須賀選手権[不入斗]…5/26(日)ー申込期間:4/24(水)~5/8(水)⇒終了
  - 市民体育大会[不入斗]…9/29(日)ー申込期間:8/28(水)~9/11(水)
- ・市秋季記録会[不入斗]…10/26(土)(強化選手 5、6年生…スクールで選出)ー申込期間:9/25(水)~10/9(水)
- ・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。
  - 春季交流記録会[平塚]…5/26(日)ー申込期間:4/15(月)~4/25(木)⇒終了
  - 全国大会予選県大会[平塚]7/6(土)ー申込期間:5/13(月)~6/1(土)
  - 秋季交流大会[平塚]…10/5(土)ー申込期間:8/5(月)~8/24(土)
  - 秋季交流記録会[平塚]…11/3(日)ー申込期間:9/23(月)~10/5(土)
- ・全国大会(5、6年生の県代表選手)
  - 全国小学生交流大会[国立]…9/21(土)~9/23(月・祝)

# 2024年 4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/>

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)	
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	リトル(中学生)
6日 (土)		<b>●入校式:横須賀アリーナ 3階 体育室 9:30~</b> ・横須賀市陸上競技協会会長/校長あいさつ ・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~その他連絡事項。 ・不入斗陸上競技場内競技施設見学、他。	
13日 (土)		<b>●第1回 記録会-1</b> (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:実測(全員) ・800m(希望者) 5/26(日)の横須賀市選手権の参加案内をホームページとLINEでお知らせします。参加申込は専用メールで受け付けます。種目は100mです。	<b>●記録会 ●基本練習</b> ・100m(全員) ・基本練習 ドリル/ラダー/ミニハードルなど
21日 (日)		<b>&lt;ナンバーカードに4桁の個人番号を記入します&gt;</b>	
27日 (土)	<b>●入校式:横須賀アリーナ 3階 体育室 9:30~</b> ・横須賀市陸上競技協会会長/校長あいさつ ・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~その他連絡事項。 ・不入斗陸上競技場内競技施設見学、他。 5/26(日)の横須賀市選手権の参加案内をホームページとLINEでお知らせします。参加申込は専用メールで受け付けます。種目は3年:50m、4年:80mです。	<b>●第2回 記録会-2</b> ・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<22名>/女子昨年105m以上<19名> ・4/13欠席者:走幅跳⇒100m⇒ジャベ⇒80mハードル⇒800m <b>●記録会の結果によるグループ別編成実施開始</b> 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 <b>&lt;4/13・21の記録会欠席者対象に追加計測を行います&gt;</b>	<b>●記録会 ●基本練習</b> ・800m or 走幅跳 ・基本練習 ドリル/ラダー/ミニハードルなど
29日 (月)	正しい歩き方・良いしせいでまっすぐ歩く じゅんぴ運動・体を温める・筋をのばす 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・友だちの名前も覚えよう	<b>●グループ別編成</b> 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	<b>●基本練習</b> ・基本練習 ドリル/ラダー/ミニハードルなど ・スプリント 走りの基本 ※5/4中総合(不入斗競技場)

**●5月の活動予定**

5日 (日): 5/4の中学生大会予備日:順延の場合中止  
 11日 (土): 休み  
 19日 (日): 5/18の中学生大会予備日:順延の場合中止  
 25日 (土): 休み  
 26日 (日): 横須賀選手権

※スクールが中止の場合はLINEとホームページでお知らせします。

**●5/26(日)横須賀選手権大会について**

5/26(日)横須賀市選手権大会の参加案内をホームページとLINEでお知らせします。参加申込は専用メールで受け付けます。

参加種目:3年生⇒50m / 4年生⇒80m / 5,6年生⇒100m

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

[注意事項]

練習参加中に体調不良が発生した場合などに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。

(スクール実施の時間内は電話に出れるようにお願いします。)

- ・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。
- ・忘れ物が増えています。持ち物に名前を書きましょう。
- ・スクールの実施前にはホームページの確認をお願いします。また「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確認してください。

2024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>

2024/5/4改正版

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)	
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	
5日 (日)	正しい歩き・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、手足の名前を覚える スキップ ・大きのびのびと動こう 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 ●5/26(日)の横須賀市選手権大会の申込書受付締め切り日です。 ●5/5(日)は、5/4(土)の中学総合体育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。 前日5/4(土)にスクールLINE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) ※必ず確認をお願いします。	●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	●基本的な練習 ・基本練習 ドリル/ラダー/ミニハードル/補強など 1年生 : 走りの基本 ※ 様々な種目を体験する。 2、3年生 : 加速走/SD/ウインドスプリントなど
11日 (土) 変更	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・ケンステップ、川とび すばやい動きゲーム ・変形スタート ●年間予定を変更し5/11(土)の活動を実施します。お間違えのないようにお願いします。	●グループ別編成  A: 走り幅跳び、B: 基本練習 C: 短距離走、D: 走り高跳び、E: ハードル走	●基本的な練習 ・基本練習 ドリル/ラダー/ミニハードル/補強など 1年生 : 走りの基本 ※ 様々な種目を体験する。 2、3年生 : 加速走/SD/ウインドスプリントなど
19日 (日)	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、…いろいろな体験してみよう) ・50m/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 折り返しリレー ↑ ・短い助走でふみきりのリズムと着地 ●5/19(日)は、5/18(土)の市中学記録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。 前日5/18(土)にスクールLINE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) ※必ず確認をお願いします。	●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	●基本的な練習 ・基本練習 ドリル/ラダー/ミニハードル/補強など 1年生 : 走りの基本 ※ 様々な種目を体験する。 2、3年生 : 加速走/SD/ウインドスプリントなど
25日 (土)	●5/25(土)の通常活動はありません。希望者が5/26(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: 5/5(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。(参加費200円当日徴収) ・ 集合時間: 5/26(日) 10:00 雨天でも実施します。なお、荒天で中止の場合は6/9(日)に延期します。 ・ 種目: 3年生: 50m、4年生: 80m、5・6年生: 100m ※4×100mリレーは選抜選手のみ ※申込みをしていないスクール生は出場できませんのでご注意ください。		・中学生は学校経由での参加申込みです。

●6月の活動予定

1日 (土):	年間予定表のとおり
8日 (土):	年間予定表のとおり
16日 (日):	年間予定表のとおり
22日 (土):	年間予定表のとおり
29日 (土):	年間予定表のとおり

※スクールが中止の場合はLINEとホームページでお知らせします。

●熱中症予防についてスクールからのお知らせ

- ・熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。
- ・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。
- ・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。
- ・送迎の車内など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。
- ・気温が異常に高い時は、中止する場合があります。

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

※4/27が雨天実施(内容変更)のため、5月リトルの練習内容を変更しました(一週繰下げています)

[注意事項]

練習参加中に体調不良が発生した場合などに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。

(スクール実施の時間内は電話に出れるようにお願いします。)

- ・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。
- ・忘れ物が増えています。持ち物に名前を書きましょう。
- ・スクールの実施前にはホームページの確認をお願いします。また「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確認してください。

# 2024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>

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)	
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	リトル(中学生)
1日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・すばやい動きのスタート ・中間走への移行 4年、走はばとび(2) ・立ち幅跳び～短い助走、 ・ふみきりのリズムと着地の仕方 3年、ジャベポール投(1) ・にぎり方 投げ方 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	●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: 基本練習、E: 走り高跳び	●基本的な練習  全体 :リトル小学生と合同練習  ※通信湘南地区予選(センター)
8日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・すばやい動きのスタート ・中間走への移行 3年、走はばとび(2) ・立ち幅跳び～短い助走、 ・ふみきりのリズムと着地の仕方 4年、ジャベポール投(1) ・にぎり方 投げ方 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	●グループ別編成  A: 走り幅跳び、B: ハードル走 C: 基本練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走	●跳躍練習<様々な競技から能力を高める> ・基本練習 ドリル、ミニハードル、スプリント、など ・跳躍種目①(走幅跳) 助走・踏切の基本/跳躍練習 小学生と合同で800mペース走(希望者)
16日 (日)	短きより走 ・基本動作 ・すばやい動きのスタート ・中間走への移行 ・記録会予行練習80/50m走 走はばとび(2) ・立ち幅跳び～短い助走、 ・ふみきりのリズムと着地の仕方 ジャベポール投(1) ・にぎり方 投げ方  (前週までの雨天予備)	●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)/800m(選択)	●第2回 記録会  ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/800m(選択) ・基本練習 ドリル、ミニハードル、スプリント、など
22日 (土)	第1回 記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走はばとび ・ジャベポール投げ	●グループ別編成  A: ハードル走、B: 基本練習 C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び	●短距離練習<様々な競技から能力を高める> ・基本練習 :ドリル、ミニハードル、スプリント、など ・短距離種目① スタート/加速走/ウィンドスプリント 小学生と合同で800mペース走(希望者)
29日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(だんだん速く) 4年、走はばとび(3) ・短い助走でふみきりのリズム ・着地の仕方 3年、ジャベポール投(2) ・投げる方向と角度 折り返しリレー	●グループ別編成  A: 基本練習、B: 走り高跳び C: 短距離走、D: 走り幅跳び、E: ハードル走	●投擲練習<様々な競技から能力を高める> ・基本練習 ドリル、ミニハードル、スプリント、など ・投擲種目①(ジャベ・砲丸投) 投擲種目のルールと基本 小学生と合同で800mペース走(希望者) ※県中学選抜(三ツ沢)

## ●7月の活動予定

- 6日 (土): 年間予定表のとおり
- 13日 (土): 年間予定表のとおり
- 20日 (土): 年間予定表のとおり
- 27日 (土): 年間予定表のとおり

※スクールが中止の場合はLINEとホームページでお知らせします。

## ●熱中症予防についてスクールからのお知らせ

- ・熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。
- ・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。
- ・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。
- ・送迎の車内など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。
- ・気温が異常に高い時は、中止する場合があります。

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

これから暑さが厳しくなります。必ず水筒を持参して、帽子の着用を忘れずをお願いします。

## [注意事項]

練習参加中に体調不良が発生した場合などに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。

(スクール実施の時間内は電話に出れるようにお願いします。)

- ・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。
- ・忘れ物が増えています。持ち物に名前を書きましょう。
- ・スクールの実施前にはホームページの確認をお願いします。また「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確認してください。

# 2024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>

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)	
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	リトル(中学生)
6日 (土)	<p>短きより走 ・基本動作 ・大きな動きの中間走、ゴール前の走り方 3年、走はばとび(3) ・短い助走でふみきりのリズム ・着地の仕方 4年、ジャベボール投(2) ・投げる方向と角度 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</p>	<p>●グループ別編成 ※強化選手は日清カップ全国予選に出場</p> <p>A・B・C: &lt;前半&gt;短距離走の基本⇒&lt;後半&gt;色々なリレー D・E: &lt;前半&gt;色々なリレー⇒&lt;後半&gt;短距離走の基本</p>	<p>●基本的な練習</p> <p>全体 :リトル小学生と合同練習 (A・B・Cに合流)</p>
13日 (土)	<p>短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(だんだん速く) 4年、走はばとび(4) ・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) 3年、高さへちよう戦 ゴムとび 補強運動 ・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやり動き</p>	<p>●グループ別編成</p> <p>A: 走り高跳び、B: 短距離走 C: 走り幅跳び、D: ハードル走、E: 基本練習</p>	<p>●短距離練習&lt;様々な競技から能力を高める&gt;</p> <p>・基本練習 :ドリル、ミニハードル、スプリント、など ・短距離種目② スタート/コーナーの走り方など 小学生と合同で800mペース走(希望者)</p>
20日 (土)	<p>短きより走 ・基本動作 ・大きな動きの中間走、ゴール前の走り方 3年、走はばとび(4) ・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) 4年、高さへちよう戦 ゴムとび 折り返しリレー</p>	<p>●グループ別編成</p> <p>A: 短距離走、B: 走り幅跳び C: ハードル走、D: 基本練習、E: 走り高跳び</p>	<p>●跳躍練習&lt;様々な競技から能力を高める&gt;</p> <p>・基本練習 ドリル、ミニハードル、スプリント、など ・跳躍種目②(走幅跳) 助走・踏切の基本/跳躍練習 小学生と合同で800mペース走(希望者)</p>
27日 (土)	<p>短きより走(80/50mを走りきる) 記録会予行練習80/50m走 スタート→ゴール ・うでふり、足の運び、速い動き、大きな動き 走はばとび(4)の雨天予備日 ・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) ジャベボール投(2)の雨天予備日 ・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、大きくはやり動き</p>	<p>●第3回 記録会 &lt;記録がない種目にチャレンジしましょう&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100m(全員)</li> <li>・走幅跳(選択)/走高跳(選択)/ジャベボール(選択)</li> <li>・80mハードル(選択)/800m(選択)</li> </ul>	<p>●第3回 記録会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100m(全員)</li> <li>・走幅跳(選択)/800m(選択)</li> <li>・ジャベボール(選択)</li> <li>・基本練習 ドリル、ミニハードル、スプリント、など</li> </ul>

## ●8月の活動予定

- 3日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 10日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 17日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 25日 (日): 休み ※予定変更(不入斗競技場使用不可のため)
- 30日 (土): 休み ※8/30と9/1は高校生の大会のため

※スクールが中止の場合はLINEとホームページでお知らせします。

## ●熱中症予防についてスクールからのお知らせ

- ・熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。
- ・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上・緊急用の保冷剤を持たせてください。
- ・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。
- ・送迎の車内など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。
- ・気温が異常に高い時は中止する場合があります。

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

これから暑さが厳しくなります。必ず水筒を持参して、帽子の着用を忘れずをお願いします。

※8/18日(日)自衛隊久里浜駐屯地にて「スクール夏季練習会」を実施予定です。申込みにつきましては改めて案内します。是非、ご参加ください。

## [注意事項]

- ・練習参加中に体調不良が発生した場合などに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。  
(スクール実施の時間内は電話に出れるようにお願いします。)
- ・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。
- ・忘れ物が増えています。持ち物に名前を書きましょう。
- ・スクールの実施前にはホームページの確認をお願いします。また「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確認してください。

# 2024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>

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)	
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	
ジュニア(3・4年)		リトル(中学生)	
3日 (土)	<b>第2回 記録会</b> ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走はばとび ・ジャベポール投げ	<b>●グループ別編成 ※8月からグループ編成変更</b>  A: 走り幅跳び、B: ハードル走 C: 基本練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走  <b>※7月までの100m記録によりグループ編成を変更します。</b>	
10日 (土)	<b>短きより走</b> ・基本動作 ・スピードを変える(変化走) 4年、走はばとび(5) ・速い助走からふみきりのリズム、 高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) 3年、ジャベポール投(3) ・肩ひじ手の動き ・投げる方向と角度 <b>補強運動</b> ・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやい動き	<b>●グループ別編成</b>  A: ハードル走、B: 基本練習 C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び	
17日 (土)	<b>短きより走</b> ・基本動作 ・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) 3年、走はばとび(5) ・速い助走からふみきりのリズム、 高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) 4年、ジャベポール投(3) ・肩ひじ手の動き ・投げる方向と角度 <b>用器具を使ったリレー</b>	<b>●グループ別編成</b>  A: 基本練習、B: 走り高跳び C: 短距離走、D: 走り幅跳び、E: ハードル走	
18日 (日)	<b>●夏季練習会 [久里浜駐屯地] ⇒ 事前申し込み者のみ参加です。</b>		
25日 (日)	<b>●活動中止(年間予定変更) ⇒ 8/25(日)の活動は当日に不入斗競技場が使用できないため中止にします。</b>		
31日 (土)	<b>●8/31(土)の通常活動はありません ⇒ 8/31と9/1は不入斗競技場では高校生の大会が開催されます。</b>		

●9月の活動予定	
7日 (土):	年間予定表のとおり実施予定。
14日 (土):	年間予定表のとおり実施予定。
22日 (日):	9/21の中学生の大会予備日: 順延の場合中止
28日 (土):	休み ※市民大会1日目
※スクールが中止の場合はLINEとホームページでお知らせします。	

●熱中症予防についてスクールからのお知らせ●重要	
・熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。 ・ <b>飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上・緊急用の保冷剤を持たせてください。</b> ・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。 ・送迎の車内など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。 ・気温が異常に高い時は中止する場合があります。	

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

**熱中症対策にてスクールを急遽、中止する可能性があります。ご了承ください。**

**※8/18日(日)自衛隊久里浜駐屯地にて「スクール夏季練習会」を実施予定です。事前申し込みをしている方のみ参加です。**

## [注意事項]

- 練習参加中に体調不良が発生した場合などに**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。  
(スクール実施の時間内は電話に出れるようにお願いします。)
- 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。
- 忘れ物が増えています。持ち物に名前を書きましょう。
- スクールの実施前には**ホームページの確認**をお願いします。また「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確認してください。

# 2024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>

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)	
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	リトル(中学生)
7日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(だんだん速く) 4年、走はばとび(6) ・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) 3年、ジャベボール投(4) ・助走のしかた ・投げる方向と角度 補強運動 ・ケンステップ、川とび、馬跳び、ハードル走	●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: 基本練習	
14日 (土)	短きより走 ・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) 記録会予行練習80/50m走 3年、走はばとび(6) ・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) 4年、ジャベボール投(4) ・助走のしかた ・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	●第4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)/ジャベボール(選択) ・80mハードル(選択)/800m(選択)	
22日 (日)	9/22(日)は9/21(土)の中学新人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。実施の有無はLINEでお知らせします。		
	第3回 記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) (4年はクラウチングスタートで) ・走はばとび ・ジャベボール投げ	●グループ別編成 ※リレメンバーは全国大会に出場  A: 短距離走、B: 走り幅跳び C: ハードル走、D: 基本練習、E: 走り高跳び	
28日 (土)	●9/28(土)の通常活動はありません。希望者が9/29(日)の市民体育大会に参加します。		
29日 (日)	●市民体育大会: 9/2(月)までに参加申込みをされたスクール生が出場できます。詳細はホームページをご覧ください。 ・ 集合時間: 9/29(日) リトル10:00、ジュニア10:30 ※雨天でも実施します。 ・ 種目: 3年生: 50m/4年生: 80m/5・6年生: 100m/800m/4x100mリレー(リレーは事前に伝えている生徒のみ)		・中学生は学校経由での参加申込みです。

●10月の活動予定	
5日 (土):	年間予定表のとおり実施予定。
12日 (土):	休み ※10/11と10/12は高校生の大会のため
19日 (土):	年間予定表のとおり実施予定。
27日 (日):	10/26の秋季記録会の予備日: 順延の場合中止 ※スクールが中止の場合はLINEとホームページでお知らせします。

●熱中症予防についてスクールからのお知らせ●重要	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。</li> <li>・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上・緊急用の保冷剤を持たせてください。</li> <li>・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。</li> <li>・送迎の車内など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。</li> <li>・気温が異常に高い時は中止する場合があります。</li> </ul>	

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

熱中症対策にてスクールを急遽、中止する可能性があります。ご了承ください。

※9/29市民大会は9/2(月)までの申込みです。参加希望者は期日までに専用のWEB申込フォームよりエントリーをお願いします。期日を過ぎると参加できません。

## [注意事項]

- ・練習参加中に体調不良が発生した場合などに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。  
(スクール実施の時間内は電話に出れるようにお願いします。)
- ・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。
- ・忘れ物が増えています。持ち物に名前を書きましょう。
- ・スクールの実施前にはホームページの確認をお願いします。また「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確認してください。

# 2024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>

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)	
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	リトル(中学生)
5日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・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) 走はばとび(7)4年 ・速い助走と力強いふみきり、高く遠くへとぶ 高さへちよう戦 3年 ゴムとび 折り返しリレー	●グループ別編成 ※強化選手は県交流大会に出場  A・B・C:<前半>短距離走の基本⇒<後半>色々なリレー D・E:<前半>色々なリレー⇒<後半>短距離走の基本 ※内容は変更の可能性があります。	●基本的な練習  全体 :リトル小学生と合同練習 (A・B・Cに合流)  ※県中学総体(三ツ沢)
12日 (土)	●10/12(土)の通常活動はありません ⇒ 10/12と10/13は不入斗競技場では高校生の大会が開催されます。		
19日 (土)	短きより走 基本動作 ・すばやい動き/大きな動き(足の運び、うでふり) ・100m走を体験する(4年生) ・50mを走りきる(3年生) ・記録会予行練習80/50m走 走はばとび(7)3年・速い助走と力強いふみきり、高く遠くへとぶ 高さへちよう戦 4年 ゴムとび 補強運動 ・すばやい動きゲーム	●第5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)/ジャベポール(選択) ・80mハードル(選択)/800m(選択)	●第5回 記録会  ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/800m(選択) ・ジャベポール(選択)
27日 (日)	10/27(日)は10/26(土)の秋季記録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。実施の有無はLINEでお知らせします。		
	第3回 記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) (4年はクラウチングスタートで) ・走はばとび ・ジャベポール投げ	●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:基本練習、E:走り高跳び	●短距離練習<様々な競技から能力を高める>  ・基本練習 ・短距離種目⑤ スタート/加速走/ウィンドスプリント 小学生と合同で800mペース走(希望者)

## ●11月の活動予定

3日 (日): 年間予定表では11/2(土)でしたが11/3(日)に変更します。  
 10日 (日): 11/9の小学生児童記録会の予備日:順延の場合中止  
 16日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。  
 23日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。  
 ※スクールが中止の場合はLINEとホームページでお知らせします。

## ●スクールからのお知らせ●重要

・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。  
 ・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。  
 ・必ずゼッケンをつけて、帽子を持参してください。  
 ・急な天候の変化により時間を短縮する場合があります。

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

## [注意事項]

- ・練習参加中に体調不良が発生した場合などに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。  
(スクール実施の時間内は電話に出れるようにお願いします。)
- ・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。
- ・忘れ物が増えています。持ち物に名前を書きましょう。
- ・スクールの実施前にはホームページの確認をお願いします。また「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確認してください。



# 2024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>

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)	
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	リトル(中学生)
<p><b>3日(日)</b> ●活動日変更(年間予定変更) ⇒ 11/2(土)の活動は当日に不入斗競技場が使用できないため11/3(日)に変更します。</p>			
<p>短きより走 基本動作 ・すばやい動き/大きな動き 走はばとび(7)3年 ・速い助走と力強いふみきり、高く遠くへとぶ ジャベポール投(5)4年 ・助走を使って高く遠くへ 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</p>		<p>●グループ別編成 ※内容は変更の可能性があります。 A・B・C:〈前半〉短距離走の基本⇒〈後半〉色々なリレー D・E:〈前半〉色々なリレー⇒〈後半〉短距離走の基本</p>	<p>●基本的な練習 全体 :リトル小学生と合同練習 (A・B・Cに合流)</p>
<p><b>10日(日)</b> 11/10(日)は11/9(土)小学生児童記録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。実施の有無はLINEでお知らせします。</p>			
<p>短きより走 基本運動のまとめ ・スタート、中間走、ゴールの復習 走はばとび(8)4年 ・速い助走と力強いふみきり、高く遠くへとぶ ジャベポール投(5)3年 ・助走を使って高く遠くへ 補強運動 ・ケンステップ、川とび、ハードル走、変形スタート</p>		<p>●グループ別編成 A: 走り幅跳び、B: ハードル走 C: 基本練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走</p>	<p>●短距離練習&lt;様々な競技から能力を高める&gt; ・基本練習 :ドリル、ミニハードル、スプリント、など ・短距離種目 スタート/加速走/ウィンドスプリント 小学生と合同で800mペース走(希望者)</p>
<p><b>16日(土)</b> 短きより走 基本運動のまとめ ・スタート、中間走、ゴールの復習 走はばとび(8)3年 ・速い助走と力強いふみきり、高く遠くへとぶ ジャベポール投(5)4年 ・助走を使って高く遠くへ 折り返しリレー</p>		<p>●グループ別編成 ※11月からグループ編成変更 A: 記録計測、B: 短距離走 C: 持久走、D: 基礎+跳躍</p>	<p>●冬季練習で体力アップ A: 記録計測(400mペース走/800m計測) B: 短距離走(ウィンドスプリント/シャトル走)</p>
<p><b>23日(土)</b> 第4回 記録会 最後の記録会です。ベスト記録に挑戦しよう。 ・80m走(4年)、50m走(3年) (4年はクラウチングスタートで) ・走はばとび ・ジャベポール投げ</p>		<p>●グループ別編成 A: 短距離走、B: 持久走 C: 基礎+跳躍、D: 記録計測</p>	<p>●冬季練習で体力アップ A: 短距離走(ウィンドスプリント/シャトル走) B: 持久走(5分間走/200mインターバル)</p>
<p><b>30日(土)</b> ●10/30(土)の通常活動はありません ⇒ 10/30と12/1AMは不入斗競技場では中学生強化練習会が開催されます。</p>			

**●12月の活動予定**

**1日(日): PMで実施** ※11/30(土)12/1(日)AMジュニア強化のため

**7日(土):** 年間予定表のとおり実施予定。

**15日(日):** 12/14(土)長距離記録会の予備日: 順延の場合中止

**21日(土):** 年間予定表のとおり実施予定。

※スクールが中止の場合はLINEとホームページでお知らせします。

**●スクールからのお知らせ●重要**

- ・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。
- ・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。
- ・必ずゼッケンをつけて、帽子を持参してください。
- ・気温が低くなってきました。防寒着(ジャージなど上着)の持参をお願いします。

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

**[注意事項]**

- ・練習参加中に体調不良が発生した場合などに**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。  
(スクール実施の時間内は電話に出れるようにお願いします。)
- ・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。
- ・忘れ物が増えています。持ち物に名前を書きましょう。
- ・スクールの実施前には**ホームページの確認**をお願いします。また「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確認してください。

# 2024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>

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)	
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	リトル(中学生)
1日 (日)	●12/1(日)の活動は午前中に不入斗競技場でジュニア強化ため午後からの実施になります。 集合13:30~13:40 練習13:50~15:50	集合13:10~13:20 練習13:30~15:30	
	走の基本運動 4×100mリレー	●グループ別編成 A: 持久走、B: 基礎+跳躍 C: 記録計測、D: 短距離走	●冬季練習で体力アップ ※A,Bどちらかを選択(内容変更あり) A: 持久走 B: 基礎+跳躍
7日 (土)	2月までは、毎回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基本運動 なわとび ・色々ななわをかたや、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、ポーテックの的中	●グループ別編成 A: 基礎+跳躍、B: 記録計測 C: 短距離走、D: 持久走	●冬季練習で体力アップ ※A,Bどちらかを選択(内容変更あり) B: 記録計測(800m) C: 短距離走
スクール記念写真撮影			
15日 (日)	ウォームアップと走の基本運動 なわとび走 ・なわとび走りレー タグゲーム(3年) 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 100m走タイム計測(4年1回目)、80m/50m記録未計測者の計測	●駅伝で楽しもう! 駅伝: 競技場内周回コース (2レース実施)	●冬季練習で体力アップ 駅伝: 競技場内周回コース (2レース実施)
スクール記念写真撮影予備日			
21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	●2024年最終練習 A: 記録計測、B: 短距離走 C: 持久走、D: 基礎+跳躍	●冬季練習で体力アップ ※A,Bどちらかを選択(内容変更あり) C: 持久走 D: 基礎+跳躍
28日 (土)	●12/28(土)のスクールはありません。次回のスクールは1/4(土)です。		

●1月の活動予定  
 4日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。  
 12日 (日): 1/11(土)長距離記録会のため。  
 18日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。  
 25日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。  
 ※スクールが中止の場合はLINEとホームページでお知らせします。

●スクールからのお知らせ●重要  
 ・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。  
 ・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。  
 ・必ずゼッケンをつけて、帽子を持参してください。  
 ・防寒着(ジャージなど上着)の持参をお願いします。ネックウォーマーや手袋の使用をお願いします。

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

12/1(日)は午後からの実施です。ジュニア:集合13:30~13:40 練習13:50~15:50 リトル:集合13:10~13:20 練習13:30~15:30

[注意事項]

- 練習参加中に体調不良が発生した場合などに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。  
(スクール実施の時間内は電話に出れるようにお願いします。)
- 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。
- 忘れ物が増えています。持ち物に名前を書きましょう。
- スクールの実施前にはホームページの確認をお願いします。また「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確認してください。

# 2025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>

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)	
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	リトル(中学生)
4日 (土)	ウォームアップと走の基本運動 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、ポーテックの的中で 走高跳入門(4年1回目)	●グループ別編成 ※1月からグループ編成変更  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: ジャベボール投げ/ペース走/800m計測	
<b>スクール記念写真撮影予備日</b>			
11日 (土)	●年間予定を変更し1/12(日)→1/11(土)の活動にしています。お間違えのないようにお願いします。 ウォームアップと走の基本運動 なわとび走 ・なわとび走りレー タグゲーム(3年) 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)	●グループ別編成  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) A/B: ジャベボール投げ/ペース走/800m計測	
18日 (土)	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、ポーテックの的中で 100m走タイム計測(4年2回目)	●グループ別編成  A: 短距離走、B: 持久走 C: 基礎+跳躍、D: 記録計測(800m)	
25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: 持久走、B: 基礎+跳躍 C: 記録計測(800m)、D: 短距離走	
●冬季練習で体力アップ		●冬季練習で体力アップ	

●2月の活動予定
2日 (日): 2/1(土)長距離記録会のため。
8日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
15日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
22日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
※スクールが中止の場合はLINEとホームページでお知らせします。

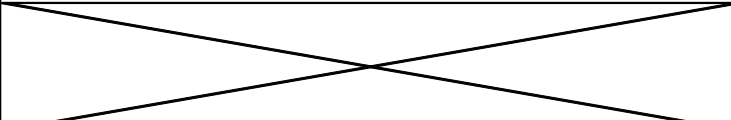
●スクールからのお知らせ●重要
・体調不良時には参加しないでください。練習中に気分が悪くなったら早く申し出てください。
・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。
・必ずゼッケンをつけて、帽子を持参してください。
・防寒着(ジャージなど上着)の持参をお願いします。ネックウォーマーや手袋の使用をお願いします。

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

## [注意事項]

- ・練習参加中に体調不良が発生した場合などに**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。  
(スクール実施の時間内は電話に出れるようにお願いします。)
- ・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。
- ・忘れ物が増えています。持ち物に名前を書きましょう。
- ・スクールの実施前には**ホームページの確認**をお願いします。また「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確認してください。

## 2025年 2/3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>

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)	
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	リトル(中学生)
2日 (日)	ウォームアップと走の基本運動 なわとび走 ・なわとび走りレー タグゲーム(3年) 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2回目)	●グループ別編成 A:基礎+跳躍、B:記録計測(800m) C:短距離走、D:持久走	
8日 (土)	ウォームアップと走の基本運動 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 走高跳入門(4年2回目)	●グループ別編成 A:記録計測(800m)、B:短距離走 C:持久走、D:基礎+跳躍	
15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:短距離走、B:持久走 C:基礎+跳躍、D:記録計測(800m)	
22日 (土)	走の基本運動 4×100mリレー	●グループ別編成 A:持久走、B:基礎+跳躍 C:記録計測(800m)、D:短距離走	
1日 (土)	<b>10:00~11:00/集合9:50</b> 修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 修了証を授与します。 開始10分前の <b>9:50までに集合</b> してください。上履き持参。 必ず感想文をスタッフに渡してください。	●駅伝で楽しもう! 駅伝:競技場内周回コース (2レース実施)	
8日 (土)		<b>10:00~11:00/集合9:50</b> 修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 修了証を授与します(中学生は修了証はありません) 開始10分前の <b>9:50までに集合</b> してください。上履き持参。 必ず感想文をスタッフに渡してください。	

### ●来年度の活動予定

2025年度の入校についての案内はホームページ/LINEにてお知らせします。  
修了式後もLINEは登録のままをお願いします。※新年度は新しくする予定です。

※スクールが中止の場合はLINEとホームページでお知らせします。

### ●スクールからのお知らせ●重要

- ・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。
- ・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。
- ・必ずゼッケンをつけて、帽子を持参してください。
- ・防寒着(ジャージなど上着)の持参をお願いします。ネックウォーマーや手袋の使用をお願いします。

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

### [注意事項]

- ・練習参加中に体調不良が発生した場合などに**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。  
(スクール実施の時間内は電話に出れるようにお願いします。)
- ・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。
- ・忘れ物が増えています。持ち物に名前を書きましょう。
- ・スクールの実施前には**ホームページの確認**をお願いします。また「**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確認してください。