

2022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/>

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、 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)
2日 (土)	短きより走・基本動作・スピードを変える(変化走) 走はばとび(3)4年・短い助走でふみきりのリズム・着地のしかた ジャベポール投(2)3年・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	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
9日 (土)	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 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 ジャベポール投(2)4年・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	グループ別編成(強化選手は全国大会予選に出場します) A・B・C:<前半>短距離走⇒<後半>400m ^ハ ース走⇒800m計測 D・E:<前半>400m ^ハ 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>< ^ハ ース走:90秒/400m×2~3本>
7/16(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。		
23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) 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 ↑(ふみきり板、ゴムひも) 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 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
30日 (土)	短きより走・80/50mを走りきる・うでふり、足の運び、速く大きな動き 記録会予行練習・80/50m走 走はばとび(4)3年・短い助走~ふみきりのリズム、高くとんで着地 高さへちよう戦 4年 ゴムとび ↑(ふみきり板、ゴムひも) 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	第3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)/ジャベポール投げ(選択)/800m(選択) 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.jp お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.jp		

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