

# 2022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/>

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、 <b>リトルの開始時間を20分早くします。</b>		
<b>集合(9:30~9:40)⇒練習(9:50~11:50)⇒退場(11:50~12:00)</b>		<b>集合(9:10~9:20)⇒練習(9:30~11:30)⇒退場(11:30~11:40)</b>
6日 (土)	<b>第2回 記録会</b> ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走はばとび ・ジャベボール投げ	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。 <b>グループ別編成</b> 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
13日 (土)	<b>短きより走</b> ・基本動作 ・スピードを変える(変化走) <b>走はばとび(5)4年</b> ・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) <b>ジャベボール投(3)3年</b> ・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: 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
20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) <b>ジャベボール投(3)4年</b> ・肩ひじ手の動き ・投げる方向と角度 <b>走はばとび(5)3年</b> ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地 <b>用器具を使ったリレー</b> ↑(ふみきり板、ゴムひも)	<b>グループ別編成</b> 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
27日 (土)	<b>短きより走</b> ・基本動作 ・スピードを変える(だんだん速く) <b>走はばとび(6)4年</b> ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地 <b>ジャベボール投(4)3年</b> ・助走のしかた ・投げる方向と角度 <b>補強運動</b> ・ケンステップ、川とび、馬跳び、ハードル走、変形スタート	<b>グループ別編成</b> 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
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。今年度より書面での配布はありません。参加申込は専用メールで受け付けます。		
連絡先メールアドレス: PC用 <a href="mailto:staff-1@yrls.jp">staff-1@yrls.jp</a> お急ぎの方は携帯用 <a href="mailto:staff-2@yrls.jp">staff-2@yrls.jp</a>		

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、保護者との連絡ができません。)

**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。