

2023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>

ホームページ: <http://yrls.jp/>

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、リトルとジュニアで開始時間が異なります。

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)

7日(日) 5/7(日)は、5/6(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5/6(土)の夕方までに、登録していただいている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。

正しい歩き方 ・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 ・大きくのびのびと動こう
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

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

5/28(日)の横須賀市選手権大会の申込書受付締め切り日です。

13日(土) 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
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
折り返りレー

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

21日(日) 年間予定を変更し、5/21(日)の活動は当日不入斗競技場が使用できないため、中止します。

5/27(土)の通常活動はありません。希望者が、5/28(日)の横須賀市選手権大会に参加します。

28日(日) 横須賀市選手権大会: 5/7(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: 5/28日 10:00 雨天でも実施します。なお、荒天で中止の場合は6/10(土)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

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: 3日(土)休み | 10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。 | 17(土) | 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。)

熱中症予防のため、下記にご留意ください

熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。
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: 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。